

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

***Sjezdové lyžování dětí předškolního a
mladšího školního věku a jeho možnosti
v regionu Ústí nad Labem, Teplice***

***Downhill skiing of preschool and younger school age children and its
possibilities in the region of Ústí nad Labem, Teplice***

Tomáš Herzina

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Otakar Mojžíš

Studijní program: Vychovatelství

2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Sjezdové lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku a jeho možnosti v regionu Ústí nad Labem, Teplice“ vypracoval pod vedením vedoucího bakalářské práce PaedDr. Otakara Mojžíše samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum

.....

podpis

Tímto bych chtěl vyjádřit poděkování panu PaedDr. Otakaru Mojžíšovi za pomoc a odborné rady při zpracování mé bakalářské práce.

NÁZEV:

Sjezdové lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku a jeho možnosti v regionu Ústí nad Labem, Teplice

AUTOR:

Tomáš Herzina

KATEDRA (ÚSTAV)

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

VEDOUCÍ PRÁCE:

PaedDr. Otakar Mojžíš

ABSTRAKT:

Cíl práce: Cílem této práce bylo zjistit možnosti sjezdového lyžování dětí předškolního a mladšího věku v regionu Ústí nad Labem a Teplice. Dále pak vhodnost lyžařských areálů pro lyžování dětí a pro jejich výuku lyžování. Porovnání lyžařských škol v regionu a způsobu jejich výuky. Dalším cílem, bylo sestavení modelu lyžařského výcviku dětí, a aplikace při samotné praktické výuce dětí a zjištění funkčnosti daného modelu výuky lyžování.

Metody práce: Jedná se o výzkum na základě rozhovorů (polostrukturovaných), pozorování (skrytých, otevřených, zúčastněných) a sběru dat z literatury a internetu. Získaná data z literatury a internetu posloužila jako základ k vytvoření otázek použitých v rozhovoru se zástupci lyžařských škol.

Výsledky práce: Bylo zjištěno, že lyžařská střediska v regionu (Ski areál Komáří Vížka, Zadní Telnice, Sport centrum Bouřnák) lze doporučit pro lyžování dětí, rodin s dětmi i k výuce lyžování dětí. V každém z uvedených areálů se nachází alespoň jedna lyžařská škola.

Pozorováním a rozhovorem se zástupci jednotlivých lyžařských škol byl zjištěn rozdíl v systémech, koncepci organizování výuky, přístupu jednotlivých vyučujících k výuce a náhledu majitelů, vedoucích škol na výuku lyžování z hlediska ekonomiky, byznysu. Všechny školy poskytují skupinovou i individuální výuku. Rozdíl spočívá v koncepcích skupinové výuky.

Sestavením výukového plánu a samotnou praktickou výukou dětí bylo zjištěno, že výuka lyžování dětí předškolního věku není, jak by se mohlo na první pohled zdát, jednoduchá. Dále bylo zjištěno, že počet tří dětí není dostatečný pro ověření, zda je model výuky funkční či nikoliv.

KLÍČOVÁ SLOVA:

děti, sjezdové lyžování, lyže, předškolní věk, mladší školní věk, lyžařské středisko, lyžařská škola.

TITLE:

Downhill skiing of preschool and younger school age children and its possibilities in the region of UL and Teplice.

AUTHOR:

Tomáš Herzina

DEPARTMENT:

Institute professional development in education

SUPERVISOR:

PaedDr. Otakar Mojžíš

ABSTRACT:

Aim: The aim of this dissertation was to find possibilities of downhill skiing of preschool and younger school age children in the region of UL and Teplice. The suitability of skiing resorts for skiing children and their teaching skiing. The comparison of ski school in the region and their ways of teaching. The another aim was to prepare the model of ski training for children and its application in teaching skiing in children and verification of its effectiveness.

Methods: The research is based on the interview (semi-structured), observation (hidden, open, participating) and data collection from the literature and the internet. Obtained data from the literature and the internet served as basis used to create questionnaires for an interview with skischool instructors.

Results: We found that ski resorts in the region could be recommended for children and for families with small kids and for teaching skiing. In every mentioned ski resort there is at least one school of skiing

Due to observation and interview with representatives of ski schools we found the difference in the system, conception (design) of organization of teaching, in the attitude of teachers to teaching and in the relation of owners and chiefs of ski schools to the teaching skiing from economic point of view and business. All schools provide group and individual teaching.

By drawing up training plan and practical teaching of children we found that teaching skiing of preschool children, as it might appear at first sight, is not simple. Further we found that number of three children is not sufficient for verification if the model of teaching is functional or not.

KEY WORDS:

children, downhill skiing, ski, preschool age, younger school age, ski resort, ski school

OBSAH:

1 Úvod.....	10
2 Teorie.....	11
2.1 Cíle výuky lyžování.....	11
2.2 Zdravotní cíl.....	11
2.3 Výchovný cíl.....	11
2.4 Výcvikový cíl.....	12
3 Faktory ovlivňující výuku lyžování dětí.....	13
3.1 Věk, vývoj.....	13
3.1.1 Předškolní věk.....	13
3.1.2 Mladší školní věk.....	19
3.2 Vybavení (lyžařská výstroj, lyžařská výzbroj).....	25
3.2.1 Lyže.....	25
3.2.2 Sjezdové boty (lyžáky).....	26
3.2.3 Sjezdové vázání.....	26
3.2.4 Sjezdové hole.....	26
3.2.5 Lyžařská výstroj.....	27
3.3 Lyžařské prostředí, bezpečnost při lyžování.....	28
4 Výuka lyžování.....	31
4.1 Vyučovací metody pro výuku lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku.....	32
4.1.1 Základní didaktické metody.....	33
4.1.2 Metoda zrakové instrukce.....	34
4.1.3 Metoda slovní instrukce.....	35
4.1.4 Úkolová metoda.....	37
4.1.5 Herní metoda.....	37
4.1.6 Soutěžní metoda.....	39
4.1.7 Problémová metoda.....	40
4.2 Pedagogické zásady při výuce lyžování.....	40
4.3 Výukové prostředky a materiálové vybavení pro výuku lyžování.....	44

4.3.1 Dětské lyžařské hřiště.....	44
4.3.2 Materiálové výukové prostředky.....	45
4.3.3 Terénní výukové prostředky.....	46
5 Výzkumná část.....	48
6 Cíle práce.....	48
7 Úkoly.....	48
8 Hypotézy.....	49
9 Metody práce.....	50
9.1 Rozhovor.....	50
9.2 Pozorování.....	51
10 Postup a realizace výzkumné práce.....	52
10.1 Výzkum lyžařských středisek.....	53
10.1.1 Zadní Telnice.....	53
10.1.2 Sport centrum Bouřňák.....	55
10.1.3 Ski areál Komáří Vížka.....	57
10.2 Výzkum lyžařských škol.....	58
10.2.1 Lyžařská škola SNOW Teplice.....	59
10.2.2 Ski- School Mikulov.....	62
10.2.3 Ski klub Telnice.....	66
10.2.4 Lyžařská škola Krupka.....	68
11 Výuka lyžování dětí.....	71
11.1 Model výuky.....	72
11.2 Výuka Davida.....	78
11.3 Výuka Petra 1.....	81
11.4 Výuka Petra 2.....	85
12 Diskuze.....	89
13 Závěr.....	93
14 Seznam literatury.....	97
15 Přílohy.....	99

1. Úvod

Co mohou děti dělat v zimě, čím se mohou zabavit? Jak mohou trávit svůj volný čas? Jednou z možností je trávit volný čas na horách. Pryč od špinavých měst, zakouřených ulic plných smogu, bezúčelného potulování a hloubání ulicemi. Je přece hezké, když se z města v údolí zahaleném pokličkou mlhy, vyjede na prosluněné vrcholky a pláně hor pokryté čerstvě napadaným sněhem. A jednou z variant, jak děti mohou využít těchto příležitostí je pohyb na lyžích, konkrétně sjezdové lyžování. V dnešní době velmi populární a vyhledávanou možností, jak trávit čas na horách. A nejlépe je seznámit se s tímto sportem, potažmo pobytem, pohybem na horách už v dětství, kdy samotný pohyb na lyžích a nejen na lyžích je pro děti radostí a ne jenom „společenskou povinností“. Z tohoto důvodu jsem si zvolil téma této práce – Sjezdové lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku. Cílem bylo zjistit, jaké jsou možnosti sjezdového lyžování pro děti v regionu, kde bydlím. V Ústí nad Labem a Teplice. Zmapovat lyžařské školy v regionu a porovnat způsoby výuky lyžování v jednotlivých lyžařských školách. Vypracovat příklad metodiky výuky lyžování a uvést poznatky z vlastní praktické výuky.

2. Teorie

2.1. Cíle výuky lyžování dětí

Základním, stěžejním cílem výuky lyžování dětí je vytvořit kladný vztah k lyžování a k souvisejícímu prostředí, zvládnout a správně ovládat techniku jízdy, bezpečně se chovat na lyžích, přizpůsobovat se podmínkám, předvídat možné situace a umět na ně reagovat. Výuka lyžování obsahuje také další tři cíle – 1. cíl zdravotní, 2. cíl výchovný, 3. cíl výcvikový, (Vodičková; 2005).

2.2. Zdravotní cíl

Pohyb na lyžích, na sjezdovkách i mimo ně uspokojuje, především u menších dětí, touhu po pohybu samotném, radost z pohybu. Lyžařská výuka se nejčastěji provádí v horském prostředí, které zpravidla zaručuje lepší podmínky pro pobyt na čerstvém vzduchu a zdravější prostředí než tomu nabízí prostředí měst zamořené v zimních měsících smogem. Lyžování relativně rovnoměrně zatěžuje dětský organismus a ve srovnání s jinými sporty zvyšuje tělesnou odolnost dětí, otužilost proměnlivým působením světla, teplot, slunce, větru při pobytu v horském prostředí.

2.3. Výchovný cíl

Výchova – je cílevědomá, záměrná činnost směřující k všestrannému rozvoji osobnosti, s cílem rozvíjet a usměrňovat aktivitu vychovávaného, kultivovat jeho osobnost i jeho vztah ke světu.(Dvořáček; 2009)

Cíle výchovy - jsou závislé na fylogenezi lidského rodu

- mění se v závislosti na vývoji jedince
- v individuálních případech jsou ovlivněny i osobní zkušeností učitelů, pedagogů, vychovatelů, rodičů, jejich vzděláním, věkem, životním stylem, názory, postoji, hodnotovým systémem a dalšími faktory.

Výchovný proces by měl splňovat tři znaky:

- záměrnost – je určujícím znakem výchovy, odlišuje výchovu od nezáměrných vlivů a od obecnějšího pojmu socializace
- soustavnost – ve smyslu systematičnosti, na rozdíl od nahodilosti
- organizovanost – efektivitu výchovy podmiňuje i určitý časový a prostorový rámec, v němž výchova probíhá.(Dvořáček; 2009)

Z hlediska výuky lyžování dětí se jedná o to, že zážitky, prožitky z lyžování mohou mít vliv na budoucí využití jejich volného času prostřednictvím různé sportovní činnosti, nebo pobytu v přírodě, horském prostředí.

2.4. Výcvikový cíl

Vychází ze zásady lyžařské všestrannosti. Výsledkem výcviku by mělo být osvojení si základů sjezdového lyžování (teorie, praxe), lyžařských dovedností, informace o lyžařské výstroji a výzbroji a jejím používání, ošetřování, osvojit si zásady bezpečnosti při lyžování a úrazové prevence při lyžování, také obeznámení s prostředím, ve kterém výcvik, výuka probíhá. Při práci s dětmi se musí brát zřetel na individuální rozdíly, zvláštnosti jedince – věk, tělesné a duševní předpoklady.

3. Faktory ovlivňující výuku lyžování dětí

3.1. Věk, vývoj

Kdy začít s výukou? Důležitá je úroveň tělesných, duševních, pohybových předpokladů, které jsou u každého dítěte, žáka rozdílné. Jako nejranější doba vhodná pro začátek výuky lyžování se uvádí věk kolem 3 let. Zde se jedná především o seznamování se s prostředím a není možno očekávat od dětí brilantní lyžařské dovednosti, spíše prosté klouzání na lyžích. Doporučuje se individuální přístup k výuce. Některé lyžařské školy začínají s lyžařskou výukou už v tomto věku. Avšak jako nejvhodnější období pro výuku lyžování je uváděno rozmezí mezi 5-10 rokem (Vodičková; 2005, Tremel; 2004). Je to období, ve kterém je už možno děti učit lyžovat organizovaně a počítá se s vyšší úrovní tělesných, duševních a pohybových předpokladů pro lyžování.

Věk dětí, které se účastní lyžařské výuky, můžeme rozdělit do tří kategorií:

- předškolní věk (3-6 let)
- mladší školní věk (6-10 let)
- starší školní věk (10-13 let)

Z pohledu této práce se budu věnovat předškolnímu věku a mladšímu školnímu věku.

3.1.1. Předškolní věk

Předškolním věkem můžeme označit věk mezi 3 – 6 lety. Z hlediska výuky lyžování je toto období nazýváno obdobím seznamování a navykání (Gnad; 2001), psychologové toto období nazývají jako „Kouzelný svět“ (Říčan; 2004), jiní ho označují jako věk iniciativy (Erikson in Vágnerová 1996).

Psychický vývoj:

Základním cílem, úkolem tohoto období je rozvíjení účelné aktivity, která musí být regulována. Důležitou potřebou dítěte tohoto věku je aktivita a sebeprosazení a často samotná aktivita se stává cílem. Dítě má potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit svoje kvality, aktivity a iniciativy. Sociální život předškoláka a jeho osobní identita je spojena s lidmi, k nimž náleží. Jde především o rodinu, která je mu orientačním bodem, majákem, který mu pomáhá vyznat se v jeho stále složitějším světě. Ale jedná se také o kamarády, vrstevníky mezi kterými se pohybuje, o prostředí ve kterém žije, o věci které ho obklopují. Dítě v tomto věku se učí žádoucím vzorcům chování, je schopné navazovat kontakty s vrstevníky, má potřebu sociálního kontaktu se stejně starými dětmi. V této době se projevuje egocentrismus. Ve vrstevnické skupině, dochází postupně k diferenciaci a specifikaci sociálních rolí. Dítě se potřebuje prosadit a získat pocit úspěšnosti (Vodičková; 2005). Předškolák obratně a s naprostou samozřejmostí střídá role. Jinou roli hraje doma vůči rodičům, jinou ve škole k učitelce, jinou k dětem. V každé roli dítě jinak mluví, jinak gestikuluje, jinak jedná, jinak myslí a cítí. V každé roli se od něj očekává něco jiného, má jiné povinnosti (Říčan; Cesta životem, s.126; 2004). Předškolák se také začíná učit roli soupeře, přemoci druhého, předstihnout ho, která umožňuje uplatnit agresivní popudy, dává dětské agresivitě přijatelnou formu. Jde o sociálně únosnou transformaci dětské agresivity. Předškolní období je fází názorného, intuitivního myšlení, jde o prelogický způsob uvažování. Dítě dosud nechápe trvalost podstaty určitého objektu, je zatím fixováno na jeho viditelné znaky, z toho to důvodu je v tomto období důležitá vizuálně prezentovaná forma.(Vodičková; 2005) Myšlení předškoláka je hodně egocentrické. Předškolák ještě nechápe, že druzí lidé mají vlastní hledisko, odlišné od jeho hlediska. Když něco vypráví, předpokládá automaticky, že ostatní ví vše, co ví on. Když s ním někdo hraje hru, předpokládá, že ostatní uznávají stejná pravidla. Co se neshoduje s jeho názorem, to často prostě neslyší. Egocentrismus je jedním z nedostatků dětského myšlení. (Říčan; 2004). Jazyk v tomto období je chápán a prožíván na úrovni myšlení. Předškolní děti mezi

sebou mluví, ale je to rozhovor, který se často skládá z monologů. Jedno dítě čeká, až druhé domluví, ale neodpovídá, mluví o něčem jiném – jde o tzv. egocentrickou řeč, která slouží ke zjednodušení orientace, uvědomování a řešení problémů. Důležitou součástí života předškoláka je hra, proto je předškolní věk klasickým obdobím hry. Předškolák si hraje intenzivně, s velkou vážností a vášnivostí. V předškolním věku se rozšiřuje repertoár her.

Tělesný a pohybový vývoj:

V tomto období dítě roste velmi rychle. Začínají se vyrovnávat rozdíly v celkové skladbě těla, mění se proporce těla. Trup, který byl na začátku tohoto období válcovitý, se stává plošším, a hrudník se zřetelněji odlišuje od břicha. Přibývá svalové tkáně, ubývá tuku. Postava se během tohoto období protahuje, ruce a nohy prodlužují. Hlava se v poměru k tělu zmenšuje. Mozek v tomto věku ještě tzv. dozrává a jeho nervová vlákna se opouzdřují a zvyšuje se tak rychlost vedení vzruchu.(Říčan; 2004) Dítě v tomto období dýchá pomaleji a hlouběji, jeho srdce bije pravidelněji a pomaleji a celý organismus je výkonnější, ale ještě nedokáže dokonale regulovat tělesnou teplotu. Pohyblivost se v tomto věku zlepšuje pozvolna. Spíše než nové výkony se zdokonalují dříve osvojené dovednosti. Pozorujeme větší rychlost, obratnost, pohotovost. V tomto věku je dítě schopno osvojovat si celostní pohybové činnosti, ale není možné rozkládat pohyb na jednotlivé fáze.(Vodičková; 2005) V tomto období je typická velká potřeba, touha po pohybu radost z pohybu. Spontánní pohybová aktivita se odhaduje na šest hodin. Je proto vhodné vytvořit vhodné podmínky pro uspokojení této potřeby a k souvisejícímu rozvoji motoriky. Koordinační schopnosti dosahují poměrně vysokého stupně rozvoje, ostatní motorické schopnosti jsou na relativně nízké úrovni. Přednost dostávají koordinační cvičení. Rozvíjí se obratnost. V tomto období se začínají objevovat individuální rozdíly v pohybové zdatnosti, ale nevyskytují se rozdíly v pohybových projevech chlapců a děvčat.

Lyžařská výuka v předškolním věku

Jak už bylo uvedeno toto období je nejčastěji uváděno jako období „seznamování a navykání“ (Gnad; 2001, Vilím; 2009, Tremel; 2004). Proto by si v tomto období měly děti na sněhu, lyžích především hrát. Nedoporučují se organizované formy výuky. Cílem by mělo být, aby si děti zvykly na prostředí (sníh, mráz, sněžení) a seznamovaly se s vybavením a jeho možnostmi (lyže, hole atd.).

V této době, doporučuje se od čtyř let, se mohou využít prvky všeobecné lyžařské průpravy realizované herní formou. Zde platí zásada, že hrám s lyžemi na nohou se děti věnují jen tak dlouho, dokud sami chtějí.

Všeobecná lyžařská průprava (Vodičková; 2005): Cílem všeobecné lyžařské průpravy je osvojení základních lyžařských dovedností, společných všem způsobům pohybu na sněhu a jejich využití při dalším výcviku. Mezi základní lyžařské dovednosti řadíme např. přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži, jízdu po obou, po jedné lyži apod. Všeobecná lyžařská průprava dále slouží k vytvoření tzv. komplexních lyžařských pocitů jako je pocit skluzu, rychlosti apod.

K všeobecné lyžařské přípravě v tomto věku patří základní prvky lyžařské průpravy a základní sjezdová průprava.

Základní prvky:

Manipulace s lyžařskou výstrojí:

- svazování lyží
- nošení lyží
- připínání a odepínání lyží
- pořadová cvičení s lyžemi
- postoje a pohyby na lyžích na místě

- základní sjezdový postoj na lyžích
- rovnovážná cvičení s lyžemi na místě

Pohyby na lyžích vpřed na rovině (přesuny na lyžích):

- chůze na lyžích
- skluz na obou lyžích pomocí odpichu holí

Obraty na rovině:

- obraty opakovaným přivratem (špičky lyží k sobě, patky lyží od sebe)
- obraty opakovaným odvratem (špičky lyží od sebe, patky lyží k sobě)

Výstupy:

- výstup sunem
- výstup chůzí šikmo svahem
- výstup jednostranným odvratem
- výstup oboustranným odvratem
- výstup stranou
- výstup stranou vpřed

Sjezdová průprava:

Sjezdová průprava probíhá na svahu s mírným sklonem, dostatečnou šířkou a dojezdem do roviny nebo do protisvahu.

Pohyby na lyžích vpřed na svahu:

- sjíždění (po spádnici v základním sjezdovém postoji, v různých postojích, sjíždění šikmo svahem)
- rovnovážná a průpravná cvičení při sjíždění (podřepy, dřepy, pohyby trupem, předsouvání jedné lyže, přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži, střídavé zvedání lyží nad

různé ležící překážky např. rukavice, větvička atd., různé úklony, poskoky apod.)

Brzdění a zastavování:

- brzdění pluhem (oboustranným přivrátem)
- zastavení pluhem

Také si je třeba uvědomit, že se u dětí při jízdě na lyžích objevují typické projevy této věkové kategorie:

- Děti jezdí v nízkém postoji nebo dřepu. Nemají totiž plně rozvinutý cit pro rovnováhu a nezvyklou situaci kompenzují nízkou polohou těla. Častým opakováním sjezdu na mírném svahu s dojezdem do roviny a využitím různých cvičení a úkolů, se tohoto návyku zbaví samy a tzv. se vyjezdí
- Děti rovněž jezdí v široké stopě; široké, otevřené postavení nohou jim dává pocit jistoty a stabilnějšího postoje. Důsledkem toho je vysazený postoj s relativně napjatýma nohama předkloněným trupem. Děti v této, pro nás extrémní poloze, jezdí většinou uvolněně. Návyk se odstraní častým opakováním přímého sjezdu v mírně boulovitém terénu.
- Děti jezdí v postavení na vnitřních hranách; díky nedokončenému vývoji kloubů mají nohy více do X než dospělí, a to vede k jízdě po vnitřních hranách lyží.
- Často se objevuje oboustranný přívrat. Bývá snahou dítěte brzdit, je však neuvědomělý. Odstraní se tím, že se děti nechají jezdit přes mírné terénní nerovnosti na vyhrazených svazích, prostorech. Na svahu s větším množstvím osob se děti obávají možné kolize a nevědomě pluží (Nosek; 2008).

V tomto období se doporučuje, alespoň v počáteční fázi výcviku přítomnost rodičů. Pro případ pomoci dětem např. při manipulaci s vybavením. Rodiče nezasahují do struktury a vedení výcviku. Jsou na místě z důvodu podpory a pocitu bezpečného zázemí v počátcích lyžování – prevence proti případnému odmítavému postoji k lyžování.

Jako vhodné prostředí pro výuku lyžování v tomto věku je doporučováno dětské hřiště s příslušným vybavením, které zajistí určitou úroveň bezpečnosti při výuce lyžování. O dětském hřišti a jeho vybavení se zmíním v pozdějších kapitolách.

3.1.2. Mladší školní věk

Jedná se o období mezi 6-10 lety dítěte (někteří autoři uvádějí 6-11 let např. Říčan, Cesta životem; 2004). Někteří autoři toto období člení na dvě skupiny. Raný školní věk – trvá od nástupu do školy, tj. přibližně od 6-7 let do 8-9 let. Je charakteristický změnou životní situace a různými vývojovými změnami, které se projevují především ve vztahu ke škole. A střední školní věk – trvá od 8-9 let do 11 let, tj. do doby, kdy dítě přechází na druhý stupeň základní školy a začíná dospívat. V průběhu této fáze dochází k mnoha změnám, která jsou podmíněny nejen sociálně, ale i biologicky. Lze je považovat za přípravu na dobu dospívání (Vágnerová; 2000). Autoři zabývající se výukou lyžování nazývají toto období obdobím výuky hrou (Gnad; 2001, Nosek; 2008, Suchomel; 2003, Vilím; 2009).

Psychický vývoj

Jedná se o období, které znamená radikální životní změnu. Začíná školní docházka. Škola otevírá dítěti obzory, o kterých nemělo ani tušení, urychluje rozumový vývoj, učí myslet novým způsobem. Škola, školní práce a povinnosti vstupují do života dítěte, jehož podstatnou náplní byla doposud hra.

Pro úspěšné zvládnutí role školáka, jsou potřebné i mnohé kompetence, které jsou vázané na učení a jsou závislé na specifickém působení sociálního

prostředí. Jsou základem školní připravenosti. Jde o chápání hodnoty a významu školního vzdělávání, které ovlivňuje motivaci dítěte. Dítě před nástupem do školy musí zvládat určité sociální normy chování a dosáhnout určitého stupně verbální komunikace. (Vodičková; 2005). Sociální vztahy se rozvíjejí od relativního egoismu dětí na začátku školní docházky ke kamarádkým vztahům a přátelství později. Pro dětský vývoj je velmi důležitá funkční rodina.

Myšlení dětí na začátku tohoto období je stále především konkrétní a nesamostatné, během mladšího školního věku však dosahuje pokroku. Postupně se dětské uvažování kvalitativně mění tak, že je dítě schopné logického úsudku se snižující se závislostí na konkrétních jevech a časoprostorových souvislostech. Na konci mladšího školního věku začínají mnohé děti uvažovat v abstraktní rovině i o hypotetických možnostech. V důsledku rozšiřování vědomostí a zkušeností se také zvyšuje tendence k samostatnému uvažování a kritičnosti (Paulík; 2006).

Vývoj pozornosti postupuje k prodlužování koncentrace. V počátku tohoto období (v prvních třídách ZŠ) dítě neudrží koncentraci dlouho, zejména na obtížný málo názorný výklad bez jasnějších vazeb k jeho zájmům a potřebám. Také pracovní výkonnost zejména při plnění povinností není zpočátku vysoká a dítě se brzy unaví, i když oblíbené činnosti vydrží dělat poměrně dlouho. (Paulík; 2006) K tomuto by se mělo přihlížet v přípravě činnosti dětí. Děti jsou v tomto věku ovlivněny médii, televizí, videem. atd. Děti preferují vizuální média, vizuálně prezentovaný příběh je pro děti více podobný realitě.

Tělesný a pohybový vývoj

Treml nazývá toto období zlatým věkem motoriky. Toto období se vyznačuje pozvolným tělesným vývojem, i když na začátku tohoto období bývá rychlejší v souvislosti s první strukturální přeměnou postavy, růst se zpomaluje kolem osmého roku věku, další zrychlení růstu následuje v období puberty. V tomto období dochází k ustupování dětské hry, hraní jako činností typických pro toto období a nastupuje doba školních povinností. Vývoj motoriky je závislý na

funkcích nervové soustavy, na růstu a osifikací kostí a podílu svalstva na tělesné hmotnosti. Motorika je v mladším školním věku charakteristická vysokou aktivitou. Výkonnost dětského organismu je vysoká, obdivuhodná, děti jsou neustále v pohybu, dokážou se přizpůsobit větší tělesné zátěži. Dítě v tomto věku však ještě špatně hospodáří se silami, snadno se vyčerpá, ale dokáže rychle regenerovat, nabrat nové síly. Dítě se snadno učí novým pohybům na základě názorné ukázky a krátké instrukce. V tomto období probíhá plynule rozvoj silových schopností, důraz je kladen na rozvoj akčních a reakčních schopností a zlepšuje se průběh pohybu díky koordinačním předpokladům, pohyb se stává harmonický.

Lyžařská výuka v mladším školním věku

Jak už bylo uvedeno, je toto období nazýváno obdobím výuky hrou. Lyžařská výuka v tomto období se vyznačuje zaměřením na činnosti komplexního charakteru. Výuka by měla mít spád, být dynamická a pestrá. Měla by se vyznačovat proměnlivostí činností. V průběhu řízené výuky musí děti dostávat stále nové podněty a úkoly, které nejnázorněji přijímají a vnímají jako výzvu ke hře. Při výuce je třeba brát zřetel na to, že děti v tomto věku mají krátkodobou koncentraci pozornosti, neudrží ji dlouho. Děti mají tendence přeceňovat svoje možnosti, a proto je úlohou toho, kdo provádí výcvik, sledovat nárůst únavy a úbytku pozornosti a reagovat na ně. Je vhodné ponechat dětem dostatečný časový prostor pro volný pohyb, pro samotné řešení, procvičení naučeného úkolu a to bez zasahování dospělých. V tomto věku je pro děti pohyb potěšením. Není třeba proto děti do sportování nutit. Výuku je možno provozovat hromadně v družstvech. Výukovým cílem tohoto období je procvičení základních prvků všeobecné lyžařské přípravy (viz. kapitola předškolní věk), prohlubování již získaných dovedností. Ale bere se v úvahu také to, že spousta dětí v tomto období teprve začíná s výcvikem lyžováním a neprošla vstupním obdobím seznamování v předškolním věku. Je třeba přizpůsobit vyučovanou látku, výuku skutečným dovednostem a pohybovým předpokladům. Výhodu můžeme spatřovat v tom, že se děti v tomto věku učí rychleji a snáze přijímají nové informace. Mají také větší schopnost nápodoby,

což také usnadňuje nácvik nových pohybových dovedností. V tomto období se provádí nácvik dovedností odpovídající zhruba úrovni první části základní etapy výukového plánu v rámci České školy lyžování. To znamená připínání, odepínání a nošení lyží, všechny druhy obrátů a výstupů, přímý sjezd a jeho obměny, odšlapování a bruslení, jízda po jedné lyži.

Základní prvky:

Manipulace s lyžařskou výstrojí:

- svazování lyží
- nošení lyží
- připínání a odepínání lyží
- pořadová cvičení s lyžemi
- postoje a pohyby na lyžích na místě
- základní sjezdový postoj na lyžích
- rovnovážná cvičení s lyžemi na místě

Pohyby na lyžích vpřed na rovině (přesuny na lyžích):

- chůze na lyžích
- skluz na obou lyžích pomocí odpichu holí
- bruslení na lyžích

Obraty na rovině:

- obraty opakovaným přivrátím (špičky lyží k sobě, patky lyží od sebe)
- obraty opakovaným odvrátím (špičky lyží od sebe, patky lyží k sobě)
- obrat výskokem
- obrat překročením vzad
- obrat překročením vpřed

Výstupy:

- výstup chůzí šikmo svahem
- výstup jednostranným odvratem
- výstup oboustranným odvratem
- výstup stranou
- výstup stranou vpřed

Obraty na svahu:

- obraty opakovaným přivratem (špičky lyží k sobě, patky lyží od sebe) – na mírném svahu
- obraty opakovaným odvratem (špičky lyží od sebe, patky lyží k sobě)
- obrat odskokem

Sjezdová průprava:

Pohyby na lyžích vpřed na svahu:

- sjíždění (po spádnicí v základním sjezdovém postoji, v různých postojích, sjíždění šikmo svahem)
- rovnovážná a průpravná cvičení při sjíždění (podřepy, dřepy, pohyby trupem, předsouvání jedné lyže, přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži, zvedání jedné lyže, různé úklony, poskoky apod.)

Brzdění a zastavování:

- brzdění pluhem (oboustranným přivratem)
- zastavení pluhem

Terénní skok

Odšlapování

Zařazuje se také nácvik jízdy na vleku. Děti se učí jezdit na různých typech vleku: vlek s nízkým vedením lana (dítě se drží oběma rukama za lano), vlek s jednomístným unášečem (např. typ Tatrapoma), vlek s dvoustupňovým unášečem. Je důležité zvykat děti na pasivní tah vleku. Je důležité dětem vysvětlit, že si nemají sedat na unášeč, kotvu. Ale naopak se mají nechat pasivně táhnout vlekem. Nohy jsou zpevněné v kolenou, pouze mírným pohybem vyrovnávají případné nerovnosti na trase vleku. U vleku s nízkým vedením lana děti uchopí tažné lano do mírně pokrčených rukou a nechají se táhnout vlekem. Děti jezdí na tomto vleku bez holí. U vleku s jednomístným unášečem děti uchopí tažnou kotvu a dají si ji mezi nohy a nechají se táhnout. Rukama se drží tažné tyče. Pokud mají lyžařské hole, drží hole v jedné ruce a druhou se drží tažné tyče. U vleku s dvoustupňovým vedením uchopí každý z dvojice dětí dvoustupňovou kotvu z jedné strany a opře se o ni. Pokud mají děti lyžařské hole, tak je drží v jedné ruce. Vždy v té vnější ruce, vnitřní rukou se přidržují tažné tyče. Pro zvětšení stability si mohou děti vnější rukou přidržovat kotvu, unášeč z boku. K nácviku jízdy na vleku se může použít např. lyžařská hůl, lano. Příklady nácviku jízdy na vleku pomocí lyžařské hole, lana: Vyučující táhne dítě za lyžařskou hůl a dítě se drží pevně hole. Dítě si vezme lyžařskou hůl mezi nohy, talířek hole má na zadku a učitel táhne hůl. Učitel táhne dítě na laně, dítě se pevně drží lana. Zařazuje se také terénní skok. U pokročilejších dětí je možno zařadit nácvik jízdy v brankách.(Gnad; 2001). Kohoutek a Suchomel doporučují pro usnadnění pohybu dětí, a hlavně z důvodu nácviku přirozeného postoje provádět výcvik na běžeckých lyžích. Velmi vhodným prostředím pro výuku je dětské lyžařské hřiště nebo dětský lyžařský svět, dle možností lyžařského střediska. Vedle přímého nácviku jednotlivých dovedností komplexní metodou, ať již na úrovni všeobecné průpravy, anebo techniky sjíždění a zatáčení, je třeba procvičovat prvky a dovednosti v proměnlivých situacích různých herních forem. Využívají se aplikované hry a závodivé soutěže z okruhu pohybových her (štafety, honičky, závody družstev atd.) a speciální hry na lyžích pro procvičování pohybu na lyžích po rovině. (Gnad; 2001). Pomocí hry lze navozovat situace prožívání i učit základním dovednostem v uvolněné atmosféře, což přispívá k rychlému a efektivnímu

učení novým dovednostem. Výhodou této metody je, že se děti učí efektivní techniku, aniž by si to plně uvědomovaly. Ve hře nebo soutěži se děti obvykle více soustředí na plnění zadaného úkolu než na vlastní provádění pohybu.

3.2. Vybavení (lyžařská výstroj, výzbroj)

Jedná se o velmi důležitou součást lyžování jako takového a to obzvlášť u lyžování dětí. A to jak z hlediska bezpečnosti, pohodlí tak pro úspěšné zvládnutí lyžařského výcviku. Jedná se o lyžařskou výzbroj (lyže, hole, vázání, boty) a lyžařskou výstroj (oblečení, brýle, přilba, chrániče, rukavice).

3.2.1. Lyže

V současné době se dětské lyže vyrábějí do délky 170cm. Velmi důležitý parametr pro výběr lyží je krojení lyže (rádius), které usnadňuje zatáčení na lyžích – carvingové lyže. Při výběru lyží si všímáme tří následujících parametrů:

Rádius – poloměr lyže: Nejdůležitější ukazatel současných lyží. Určuje velikost oblouku, který bude při jízdě na svahu opisovat lyže postavená na hranu. Dětem (a nejenom dětem i dospělým) to umožňuje snadnější ovládání a zatáčení lyže a usnadňuje výuku. U dětí není třeba trvat na příliš velkém vykrojení, nedokážou totiž plně využít možnosti velmi vykrojených lyží. Rádius bývá uveden přímo na lyžích. Pro předškolní děti je vhodný rádius mezi 5 -10m. Pro starší děti je vhodný rádius mezi 8 – 12m.

Tvrdost lyže – Přednost mají lyže, které jsou měkčí a které jsou ovladatelnější. Není třeba tolik síly na jejich prohnutí jako u tvrdších lyží (lyže určené pro zdatnější lyžaře, závodní lyže)

Délka lyže – Důležité pro určení délky je věk a výška dítěte. Všeobecně se volí lyže kratší. Pro předškolní děti se doporučují lyže v délce 10cm pod výšku ramen. Nedoporučuje se používat k výuce na sjezdovce plastové lyže bez ocelových hran s řemínkovým vázáním (kluzky). Pro starší děti je vhodná délka

od 10 cm pod výškou ramen do výšky nosu, dle zkušenosti, pokročilosti lyžaře (zkušenější mohou mít delší max. po nos).

3.2.2 Sjezdové boty (Lyžáky)

Dětské lyžařské boty by měly být pohodlné, dobře padnouce, neměli by tlačit, měly by dobře izolovat a chránit proti vlhkosti, protože děti v těchto botách tráví celý lyžařský den. Velikost bot u dětí by měla být o trochu větší, tak na jedny lyžařské ponožky. Pro předškolní děti jsou vhodné boty měkčí, které jsou pohodlnější, většinou mají méně přezek, a také zadní nástup, pro snadnější nazouvání a vyzouvání. Náklon lyžařské boty vpřed, umožňující přenos řídících impulsů z nohy na lyži, by měl být malý kolem 12°. A to z důvodu pohodlné chůze, stoupání do svahu a i odpočinku během dne.

3.2.3. Sjezdové vázání

Sjezdové bezpečnostní vázání pevně upíná celou botu k lyži. Je důležité, aby vázání bylo seřizeno, nejlépe u odborníka v servisu, který nastaví vypínací síly dle hmotnosti, výšky, velikosti hlavice kloubu holenní kosti a úrovně lyžařských dovedností a také dle kvality sněhu a povrchu sjezdové trati. Aby v případě potřeby správně fungovalo a předešlo se zranění malého lyžaře. V případě měkkého sněhu nastavit u vázání nižší vypínací síly, v případě tvrdého, zmrzlého sněhu je třeba nastavit vyšší vypínací síly. Stav seřízení vázání, nastavení vypínacích sil kontroluje instruktor před zahájením výuky. Doporučuje se seřízení během sezóny překontrolovat. Vypínací síly vázání se uvádějí v tzv. DINech. U dětí předškolního věku se doporučuje nastavit vázání do 4 DINů, u starších dětí max. do 7 DINů. (Tremli; 2005) Používat by se mělo bezpečnostní vázání určené pro děti ne pro dospělé.

3.2.4. Sjezdové hole

Sjezdové hole by měly mít správnou délku a pohodlnou rukojeť, měly by být lehké a z vhodného materiálu. Délka sjezdových holí se určuje tak, že držíme-li obrácenou hůl pod plastovým talířkem, měl by úhel v loketním kloubu svírat pravý úhel. V počátečních lekcích výuky nejsou lyžařské hole potřeba, ale

každé dítě by je mělo vlastnit, např. pro pomoc při přesunech po lyžařském hřišti.

3.2.5. Lyžařská výstroj

Lyžařské oblečení pro děti má obdobná pravidla jako u dospělých. Mělo by být pohodlné a tzv. funkční. Také by mělo chránit děti před proměnlivostí horského prostředí, mělo by zohledňovat to, že lyžování se skládá s aktivního pohybu a odpočinkové fáze (např. jízda na lanovce, vleku). Výrobci vyrábějí dětské oblečení ze stejných materiálů a stejnými technologiemi jako oblečení pro dospělé. Jedná se např. o kvalitní prodyšné materiály s ochrannou membránou proti větru a vlhkosti (např. GORE-TEX, WINDSTOPPER apod.), lepené švy atd. S ohledem na častý kontakt dětí se sněhem je vysoká odolnost proti vlhkosti a dostatečná prodyšnost, zabraňující pocení, naprostou podmínkou pro výběr dětského oblečení. Doporučuje se, aby se oblečení skládalo z více funkčních vrstev. První vrstva tzv. termoprádlo, přicházející do kontaktu s pokožkou, by měla mít sací funkci. Měla by umožňovat odvod vlhkosti, potu od pokožky a tím zabraňovat ochlazování nebo přehřívání s ohledem na vykonávané činnosti a zároveň tepelně izolovat (např. materiály Moira, Craft apod). Další vrstva má tepelně izolační funkci. Jedná se o oblečení, které zamezuje ztrátě tepla a také odvádí pot dále od těla (nejčastěji různé fleecové mikiny, bundy z materiálů Polartec, Tecnopile atd.). Vrchní vrstva má především ochrannou funkci. Svou nepromokavostí chrání před nepříznivými povětrnostními vlivy, zároveň musí být prodyšná, tím chrání izolační vrstvy před akumulací vlhkosti zevnitř a také musí poskytovat ochranu proti větru. Používají se materiály např. typu GORE-TEX, SYMPATEX, WINSTOPER apod. U dětí je vhodnější používat kombinézu než používat lyžařské kalhoty a bundu. Kombinéza lépe chrání před vnikáním sněhu a dobře tepelně izoluje. Dětská lyžařská bunda by měla mít dostatečný počet větracích otvorů, kapuci, dostatek kapes a protisněhový pás zabraňující pronikání sněhu do spodních vrstev oděvu. Dětské lyžařské kalhoty by měly mít zvýšený pás na zádech, šle a v nohavicích návleky přes lyžařské boty zabraňující vnikání sněhu do bot.

Rukavice mají stejné vlastnosti a funkce jako oblečení. Mají zajistit tepelnou izolaci a ochránit před nepříznivými povětrnostními vlivy a také ochranu rukou před poraněním (různé oděrky od větví, zmrzlého sněhu, pořezání od hran lyží).

Lyžařská přilba by měla být nutností, povinností u lyžujících dětí. V některých alpských zemích je lyžařská přilba u dětí povinností. Treml doporučuje, aby každé dítě mělo svou vlastní přilbu. Vnitřek přilby by měl být vypořstován měkkými materiály, lépe sedí na hlavě a termovrstva v polstrování chrání před chladem. Dbá se na správnou velikost přilby, pod přilbu není vhodné používat čelenku nebo čepici.

Brýle by měly být stejně jako přilba nutností. Zajišťují ochranu očí při nepříznivém počasí (husté sněžení, vítr atd.), chrání před UV-zářením. Různě zabarvená skla (nejčastěji odstín žluté) zajistí při zhoršené viditelnosti zvýraznění kontrastů na sněhové pokrývce (hrany, boule atd.) Rám brýlí by měl být měkký, flexibilní, aby dobře a příjemně přilnul na tvář dítěte a zabránil vnikání sněhu a větru pod brýle.

Další možností jak děti ochránit při lyžování je pořídit jim páteřový chránič (tzv. páteřák), který snižuje riziko zranění zad, páteře dětí při pádech.

Na trhu existuje spousta specializovaných obchodů, které nabízejí široký sortiment lyžařského vybavení od různých firem. Ve většině z nich kvalifikovaně poradí při výběru a vhodnosti použití lyžařské výstroje a výbroje.

Důležité je, aby si děti lyžařské vybavení (lyžařské boty, oblečení, brýle, přilbu) při nákupu samy vyzkoušely, zda je někde něco netlačí a je pohodlné.

3.3. Lyžařské prostředí, bezpečnost při lyžování

Lyžování, lyžařská výuka probíhá venku pod širým nebem. Proto je ovlivněno různými faktory, jako je sněhová pokrývka, terénní podmínky a povětrnostní vlivy a z toho plynoucí dodržování určitých bezpečnostních zásad.

Terénní podmínky – při výuce by se měl vybírat takový terén, místo, které bude nejvhodnější k plánovanému výcviku, cvičení a lyžařské vyspělosti dětí. Učitel, instruktor, rodič by měl znát terén, ve kterém chce výuku realizovat, a tím zmenšit riziko možného úrazu. Velmi vhodný je svah mírného sklonu s dojezdem do roviny. Dobré je, je-li strojově upravený (rolbovaný), rovný. Nejvhodnějším terénem pro výuku, pokud to je možné, je areál dětského lyžařského hřiště.

Sněhová pokrývka – při výcviku by se děti měly pokud možno setkat s více druhy sněhu, sněhové pokrývky, aby si vyzkoušely pohyb a jeho možnosti na různých druzích sněhu. Poznaly tak výhody i záludnosti jednotlivých druhů sněhu (zmrzlý sníh, prachový sníh, mokrá těžký sníh, hluboký sníh)

Vlivy počasí – výuku lyžování je třeba přizpůsobit momentálnímu stavu počasí, volit vhodný terén a místo výuky. I zde platí, že cvičitel má znát terén, lyžařské středisko, kde realizuje výuku.

Důležité v případě, že výuka bude probíhat na veřejných sjezdových tratích, je seznámit děti s pravidly pohybu na lyžařských tratích a přesvědčit je o nutnosti jejich dodržování, z důvodu jejich bezpečnosti i bezpečnosti ostatních účastníků lyžování. Jedná se tzv. Bílý kodex mezinárodní lyžařské federace FIS, kterým by se měly řídit, aby předešly možným srážkám, zraněním atd.

Bílý kodex FIS:

Ohleduplnost – Každý se musí chovat tak, aby neohrozil jinou osobu a nezpůsobil jí škodu.

Přiměřenost rychlosti a způsobu jízdy – Každý musí jet rychlostí a způsobem odpovídajícím jeho schopnostem, podmínkám a počasí.

Předjíždění – Předjíždět se může zleva i zprava, ale vždy s takovým odstupem, aby bylo možné zareagovat na pohyb předjížděné osoby.

Bezpečnost směru jízdy – Každý má možnost si vybrat na svahu svůj směr jízdy. Musí však jet tak, aby se vyhnul nebezpečí srážky s osobou pohybující se pod ním.

Začátek jízdy a přejíždění svahu – Každý lyžař, který vjíždí na sjezdovou trať nebo jí přejíždí, musí dávat pozor a sledovat vše pod sebou i nad sebou (rozhlédnout se), aby nezpůsobil nebezpečí sobě i jiným.

Zastavení – Lyžař se může zastavit a stát pouze na místech, kde je dobře vidět a kde nebrání v dobrém výhledu. Zastavit a stát může pouze na okraji sjezdovky.

Stoupání a sestupování – Stoupat se může pouze po okrajích sjezdových tratí, se zvláštní opatrností v místech se zhoršenou viditelností. Totéž platí i pro sestupování.

Respektování značek – Každý lyžař musí respektovat veškerá značení umístěná na sjezdových tratích a lyžařských cestách.

Pomoc při nehodách - Každý je povinen v případě nehody a zranění jiného lyžaře poskytnout první pomoc. V případě dětí by se jednalo hlavně o přivolání odborné pomoci a to na tel. číslo záchranné služby 155. Nebo na tel. číslo Horské služby (bývá obvykle uvedeno na všech výstupních a nástupních místech vleků a lanovek, prodejních místech peramentek, v ubytovacích zařízeních atd.). Nebo zastavení a přivolání dospělé osoby k místu nehody. Vhodné je, pokud to okolnosti nehody dovolí, místo nehody označit (např. lyžařskými holemi, oblečením atd.)

Identifikace – Každý účastník nehody (svědek, poškozený, viník) je povinen poskytnout základní údaje o své osobě. V případě dětí ústní formou.

4. Výuka lyžování

Výuka lyžování má probíhat postupně od prvních krůčků na lyžích až po oblouky, v případě dětí předškolního a mladšího školního věku po oblouky v pluhu. Jednotlivé pohybové dovednosti se stávají stavebním kamenem pro složitější. Vyučující by proto měl metodicky zvládnout výuku, vhodně jí uspořádat a měl by také respektovat osobnost dětí. Stanovit metodický postup - stanovit vhodný cíl výuky, srozumitelně popsat, objasnit, předvést, ukázat požadovaný cvik nebo pohyb. Vhodně vybrat cvičení, pohybový úkol, hru a vybrat vhodný terén.

Děti se učí především napodobováním, učitel by měl žáky vhodně motivovat. Výuka základů lyžování vyžaduje velkou míru kreativity. Při výběru musí být vyučující schopen improvizovat. Cvičení, která se za určitých podmínek mohou zdát ideální, už druhý den mohou být zcela nevhodná. Proto by měl mít zásobu cvičení. Postupovat od snadného k obtížnému, od známého k neznámému, od jednoduchého ke komplexnímu. Při výuce čehokoliv nového u dětí je vhodné stavět již na známých pohybech, kdy dítě pozná něco, co už zná. Tím se zbaví strachu z novinek. Vyučující musí vědět, že se děti od sebe liší a ne každý zvládne všechna cvičení a musí to zohlednit.

Při výuce lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku jde o naučení a zdokonalování následujících prvků lyžařské techniky.

- Předškolní věk:
- nošení lyží
 - připínání a odepínání lyží, nasazování holí
 - cvičení na rovině, chůze bez lyží, holí nebo s lyžemi, holemi
 - obraty na rovině
 - výstupy
 - sjezd po spádnicí
 - zastavování, brzdění

- jízda na vleku
- zatáčení - oblouky v pluhu

Mladší školní věk: - nošení lyží

- připínání a odepínání lyží, nasazování holí
- cvičení na rovině, chůze bez lyží, holí nebo s lyžemi, holemi
- obraty na rovině, na svahu
- výstupy
- sjezd po spádnicí
- zastavování, brzdění
- jízda na vleku
- sjezd šikmo svahem, odšlapování
- zatáčení - oblouky v pluhu

4.1. Vyučovací metody pro výuku lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku

Vyučovací metoda je způsob, jakým se žákovi předávají určité znalosti nebo předvádějí potřebné dovednosti, pomocí kterých nacvičuje a zdokonaluje lyžařskou techniku. Technikou rozumíme pohyby (pohybové dovednosti), jimiž lyžař nejvhodněji reaguje na změny podmínek. Technikou jízdy ve sjezdovém lyžování rozumíme nejvhodnější řešení pohybového úkolu (např. zatáčení apod.) na sjezdové trati. (Příbramský; 1984). Technika je optimální řešení pohybového úkolu, provedení cvičení. Metoda je definována jako zobecněná a ověřená činnost, která slouží k řešení určitého typu problémů a přispívá k dosažení stanoveného cíle. V tělesné výchově je metoda chápána jako teoretický model uspořádání činností a časových aspektů, který je záměrně naplánován vyučujícím s ohledem na vytyčené úkoly a podmínky a hodí se k opakovanému použití. (Vodičková, 2005) Metody se v průběhu výuky z důvodu rozmanitosti lyžování prolínají, navzájem na sebe navazují, doplňují se. Při rozhodování jaká se použije metoda, je nutné brát zřetel na věk dítěte

(předškolní, mladší školní věk), jeho mentální a fyzické předpoklady, podmínky lyžařského prostředí, organizaci výuky, charakter činností a jejich specifčnost, cíl pohybové činnosti atd. K problematice výběru metod se váže pojem metodika. Metodikou rozumíme konkrétní výběr metod, forem a prostředků, kterými dosahujeme nejefektivněji stanovených cílů vzhledem k věkovým a individuálním zvláštnostem žáků (Hurychová; 1997).

Pro výuku lyžování v předškolním věku a mladším školním věku jsou vhodné vyučovací metody:

- základní didaktická metoda – metoda komplexní
- metoda zrakové instrukce
- metoda slovní instrukce
- úkolová metoda
- herní metoda
- soutěžní metoda
- problémová metoda

4.1.1. Základní didaktické metody

Mezi základní didaktické metody patří metoda komplexní a metoda dílčí (analyticko – syntetická). Pro danou věkovou kategorii je vhodná metoda komplexní, dílčí metoda je vhodná pro dospělé, pokročilé lyžaře.

Komplexní metoda:

Pohyb se nacvičuje v celku, pomocná cvičení se používají pouze v případě nutnosti při opravování chyb. Lze ji uplatnit při nácviku jednoduchých pohybových činností, kdy děti hned od počátků vidí cíl učení. Je to postup, jehož aplikace přináší již u začátečníků radost z jízdy a podporuje smysl pro

rytmus. Tuto metodu je vhodné používat u dětí, začátečníků a k získávání dovedností v hrubé formě.

4.1.2. Metoda zrakové instrukce

Tato metoda představuje ukázkou pohybu předváděnou buď lyžařem (učitel, žák) nebo obrazem (film, DVD, CD atd.). Používá se v bezprostředním spojení s metodou slovní instrukce, která svojí úrovní určuje efektivnost názorné ukázky. Trembl (Trembl, Lyžování dětí, s. 36; 2004) doporučuje dbát následujících doporučení:

- Účinnost zrakové instrukce se zvyšuje častým opakováním. (Vyučující během výuky několikrát předvede vyučovaný prvek.)
- Raději provedeme v průběhu výuky několik ukázek než dlouhý výklad provedení pohybu, cviku
- Zachováváme odpovídající časový a prostorový průběh předváděného výcviku
- U větších dětí můžeme průběh ukázky doplňovat slovním výkladem, u malých dětí je rozhodující to, co vidí. (Děti ve věku do 10 let musí v ukázce naprosto zřetelně vidět předváděný prvek např. širokou stopu, pohyb nahoru a dolů, pokrčení v kolenou atd. Při ukázce pro nejmenší děti nejdůležitější místa celého pohybu dokonce mírně přeženeme.)
- Dítě musí při ukázce získat pocit, že předváděný prvek techniky také dokáže (např. obrat na rovině přešlapováním odvratem)
- Případně může ukázkou předvést i některé z dětí (Osvědčuje se vybrat jako demonstrátora průměrného lyžaře, ostatní děti se mohou s jeho schopnostmi dobře ztotožnit.)

- Mezi ukázkou a vlastním nácvikem nesmí být dlouhá pauza, již po dvou minutách dítě neví, co ukázka obsahovala. (Tato situace vzniká při skupinové výuce v družstvu. Proto je vhodné, aby se skupině dětí věnovali nejméně dva vyučující, především při výuce na svahu. Nejprve ukázku předvede první vyučující a po absolvování cviku několika dětmi předvede ukázku další vyučující. Pokud to umožní šířka svahu, mohou děti absolvovat jízdu, cvik ve dvojicích, trojicích. Pojedou paralelně vedle sebe. Tím se pro děti zkrátí pauza mezi ukázkou a nácvikem. Při cvičení na rovině vyučující ukázku během výcviku několikrát zopakuje.)
- V průběhu výuky několikrát v družstvu měníme pořadí dětí, ve kterém jezdí po ukázce, první děti mají daleko přesnější představu o předváděném pohybu než poslední. Lépe si pamatují ukázku.
- Osvědčuje se v průběhu výuky zařadit opakovanou ukázku, kterou realizují děti: „Tonda ještě jednou ukáže, co právě děláme.“
- Na jízdě dítěte připomínáme hlavní body nacvičovaného prvku: „Pepa udělal v brance nejlépe trpaslíka, protože pěkně pokrčil nohy v kolenou.“ Atd.

4.1.3. Metoda slovní instrukce

Tato metoda by se dala kvalifikovat jako základní vyučovací metoda, ta která se používá v úvodu každého vyučování lyžování. Má velký význam především v počátečním stádiu nácviku pohybové dovednosti. Jde o výklad výcviku, objasnění jeho pohybové struktury, pohybu k jeho provedení, opravy chyb, které se při provedení cviku vyskytnou. Daný výklad musí být srozumitelný a může obsahovat nejprve jednu a později dvě úplně nové informace. U menších

děti se používá výklad obrazný jako: „Zvedni se, jako obr. Skrč se jako trpaslík. Zatoč jako auto.“ atd. U starších dětí se použijí základní pojmy lyžařského názvosloví. Někdy se pro lepší srozumitelnost a pochopení instrukce používá zkrácený popis než přesné názvosloví (např.: „Dáme lyže víc od sebe“ místo „Rozšíříme stopu“ atd). U dětí od 6 do 10 let se doporučuje krátká ukázka těsně před výkladem, na kterou se při výkladu můžeme odvolávat. Součástí této metody jsou okamžité informace (hlasové vstupy vyučujícího do průběhu pohybu, které mohou pohyb aktuálně ovlivnit, např. „Nepředkláněj trup. Nesedej si.“ atd), a akustické signály (krátké zvolání), kterým vyučující zdůrazní nebo zmírní rozhodující část pohybu, určí a koordinuje rytmus nebo označí začátek a konec prováděného pohybu, cvičení. Akustický signál musí být sladěn, synchronizován s průběhem pohybu (např. „Dolů a nahoru“ nebo „Ááá – teď“ atd.). K okamžité reakci by měla patřit i krátká pochvala. Dítě si uvědomí ještě za jízdy správnost prováděného cvičení. Další součástí této metody je rozbor předvedené jízdy. Dle Tremly (Tremel, Lyžování dětí, s.35; 2004) by se měly při rozboru předvedené jízdy dodržovat tyto zásady:

- Začínat povzbuzením, např.: „Jel jsi dobře, ale nepředkláněj tolik trup.“ nebo „Bouli jsi přejel dobře, ale zkus ještě víc pokrčit nohy v kolenou.“
- Zásadně se na žáka nezlobíme, vyhýbáme se formulacím typu: „Takhle se to nikdy nenaučíš!“
- Všechny připomínky k prováděnému pohybu ladíme do polohy pozitivní motivace. Neřekneme tedy: „Na bouli jedeš pořád s příliš napnutýma nohama“, ale doporučíme: „Na té bouli zkus ještě více pokrčit nohy v kolenou.“
- Opravujeme co nejdříve po špatném pokusu, dokud si dítě ještě pohyb pamatuje
- Opravujeme vždy jen jednu chybu
- Nejdříve opravujeme hlavní hrubé chyby, detaily rozebereme až v další fázi nácviku

- Děti do deseti let opravujeme pouze tehdy, vyskytne-li se hrubá chyba, a to individuálně, ne před skupinou dětí

4.1.4. Úkolová metoda

Úkolová metoda znamená uložit dítěti určitý pohyb nebo jízdu za takových podmínek, které jej přinutí zvládnout žádoucí pohybovou dovednost. Např. vyučující má v úmyslu nacvičit brzdivý pluh, a proto stanoví dítěti úkol: „Sjížděj od značky přímo a jakmile projedeš vyznačenou branku, co nejrychleji zastav. Zastavíš tak, že uděláš lyžemi šipku a zatlačíš do lyží.“ Pozornost dětí se soustředí na splnění úkolu a přitom realizují výcvikový záměr. Tato metoda podporuje a posiluje tvořivost a samostatné rozhodování dětí, umožňuje u dětí velké prožitky. Při výcviku, který má upevnit dovednosti jako např. udržování rovnováhy, skluz, cit pro lyže, je tato metoda efektivní a pro děti přitažlivá. Doporučuje se ji používat na jakémkoliv stupni výcviku z důvodu zpestření výcviku. Nevýhodou této metody je, že dítě nezná skutečný smysl prováděného cvičení a ani nezná nejlepší způsob provedení. Samostatné řešení tak přináší nedokonalý způsob provedení. Pro účinné použití této metody je třeba, aby vyučující měl určité zkušenosti a znal pohybový základ cviku, podle kterého stanoví vhodný pohybový úkol.

4.1.5. Herní metoda

Herní metoda nachází hlavní uplatnění u dětí ve věku 6 – 10 let pro svůj fantazijní, dobrodružný charakter. Hra je nezbytnou součástí dětského světa, bez ní se dítě nemůže úspěšně vyvíjet. Při hře může, ale také nemusí, jít o prvenství. Především jde o zážitek, zajímavý prožitek. Tato metoda se podobá předešlé metodě úkolové, a to tím, že pozornost dítěte je odvedena na herní prožitek a tím si neuvědomuje skutečný záměr vyučujícího. Při hře můžeme sledovat rozvoj i několika pohybových úkolů. Hry dělíme na velké a malé hry.

Velké hry:

- Hrají se na větším prostoru
- Mohou být i hlavní náplní vyučovací lekce
- Vyžadují větší organizační přípravu (Trembl; 2004)

Velké hry se doporučuje provádět na lyžích běžeckého typu.

Malé hry:

- Hrají se na malém prostoru
- Zabírají krátký časový úsek
- Stačí menší počet dětí
- Nevyžadují zvláštní organizační a materiální přípravu
- Často je pouhou reakcí učitele na vzniklou situaci
- Při individuální výuce svého dítěte může hrát i rodič

Malé hry jsou vhodné pro sjezdové lyžování.

Příklady her ve výuce lyžování:

- *Napodobování* – vyučující předvádí různé pohyby a vytváří polohy na lyžích, bez lyží, na rovině, na svahu. Děti se snaží pohyby napodobit. Nebo napodobují pohyby známých zvířat (např.: poskakujeme jako zajíc atd.)
- *Koloběžka* – děti se pohybují po jedné lyži a druhou se odrážejí jako na koloběžce (možno bez lyžařských holí i s nimi, lyžařské hole slouží jako řídítka koloběžky)
- *Umělec* – pomocí obrátů a přešlapování děti tvoří různé obrazce lyžemi (např.: kytičku – odvráceným přivrátlem)
- *Sněhový pluh* – děti jedou vyznačenou trasou v pluhovém postavení a hrají si na sněhový pluh, co čistí ulice
- *Honičky, hry na „babu“* – různé varianty her na honičku s lyžemi, bez lyží

- *Obr a trpaslík* – děti nacvičují při sjezdu zvyšování a snižování postoje
- *Strom ve větru* – děti při sjezdu napodobují strom ve větru a procvičují náklony vpřed a vzad
- *Koulovaná* – děti při sjezdu na mírném svahu hází sněhové koule na cíl (např. figurka pohádkové postavy)
- *Pták* – děti při sjezdu napodobují mávání křídel pohyby rukou

Existuje řada publikací, ve kterých je uvedena a podrobně popsána široká škála možných her při výuce lyžování dětí. Zde bych uvedl knihu – Zimní hry na sněhu i bez něj od autorů Jiřího Brtníka a Jana Neumana.

4.1.6. Soutěžní metoda

Soutěž má u dětí důležitou funkci a je silným motivem pro zvýšení cvičební výkonnosti. Žák se snaží podat co nejlepší výkon a to vede k dalšímu růstu jeho lyžařské úrovně. Metoda soutěže má při výuce významné místo a dobrý vyučující to dokáže patřičně využít. Výzva typu „Kdo to lépe dokáže“, „Kdo bude první“ navodí u dětí pozitivní atmosféru. Důležité je nikdy děti nenutit soutěžit. Jde o to, aby je soutěžení povzbudilo a neodradilo. Důležité je také volit jednotlivé soutěže tak, aby mohli vyniknout a zvítězit i slabší žáci. Z tohoto důvodu jsou vhodné soutěže družstev. Vítězství svého družstva chápou i slabší lyžaři osobně. Nezapomínáme pochválit vítěze a povzbudit i pochválit poražené po skončení soutěže. Nedoporučuje se zařazovat tuto metodu (závod) na konec lekce. Z důvodu možného silného prožitku. Především u malých dětí bývá pocit porážky velký a bývá důvodem k zanechání výuky. Každý by měl z výuky odcházet v pohodě, v dobré náladě a s nadšením pokračovat v další výuce. Tremel doporučuje dbát při organizování soutěže na:

- Dobrou přípravu a organizaci vlastní soutěže
- Objektivní a správná rozhodnutí v průběhu i po skončení soutěže

- To, aby v soutěži byly fyzicky stejně disponované děti s přibližně stejnou úrovní lyžařské techniky i lyžařské výzbroje

4.1.7. Problémová metoda

Problémová metoda nutí dítě rozhodnout se o způsobu řešení daného úkolu a samostatně provést pohybový úkol. Pohybový úkol je pokyn vyučujícího dítěti např.: „Jed' tento úsek svahu“ na rozdíl od slovní instrukce: „Zatoč na této muldě“. Jedná se o volnou jízdu, pohyb po trase, kterou vyučující pouze přibližně, stručně určí a sleduje kvalitu jízdy dítěte a koriguje. Každá volná jízda při výuce dětí je vlastně určitý pohybový problém. Problémovou metodu používáme především pro upevnění nacvičených pohybových dovedností, pro jejich uplatnění v různých podmínkách a pro uvědomělou volbu cviku vzhledem k dané situaci. Tato metoda se používá často při výcviku dětí a mládeže, ale je možno ji použít i při výuce dospělých.

4.2. Pedagogické zásady při výuce lyžování

Při výuce lyžování se aplikují tyto zásady (Příbramský; 1984):

- Zásada uvědomělosti a aktivity
- Zásada trvalosti
- Zásada názornosti
- Zásada přiměřenosti

Zásada uvědomělosti a aktivity

Jde o to, že uvědomělý a aktivní přístup dětí, žáků k výuce je prvním předpokladem pro její úspěšné zvládnutí. Proto je především nutné vhodnou motivací vzbudit u žáků zájem o lyžování a ten rozvíjet na základě poznání pozitivního vlivu a významu lyžování (Příbramský; Sjezdové lyžování, s. 40, 1984). Dítě musí vnitřně souhlasit s tím, co se učí, a aktivně tomu napomáhat.

Pak je ochotno absolvovat i monotónní činnosti při opakování a procvičování prvků lyžařské techniky. Velmi důležitou roli při uplatňování této zásady má vyučující. Obzvláště u dětí platí, že se dobře učí ten, kdo je chválen a povzbuzován, a špatně ten, kdo je haněn. Motivaci dětí snižuje častá kritika vyučujícího. Nebo naopak snaha dětí, která je ze strany vyučujícího přecházena bez povšimnutí, výsměchem, hloupými, ironickými poznámkami. Je proto nutné děti povzbuzovat, i když se jim nedaří, a ocenit snahu. Součástí této zásady je přátelský vztah vyučujícího k dětem a trvalý zájem o jejich případné potíže s některými prvky lyžařské techniky.

Zásada trvalosti

Tato zásada úzce souvisí se zásadou uvědomělého přístupu k výuce. Specifické podmínky lyžování, především sezonnost, dosti ovlivňují snížení trvalosti lyžařských pohybových dovedností. (Příbramský; Sjezdové lyžování, s. 41; 1984). Jak bylo v předchozí zásadě uvedeno je nutné vhodnou motivací vzbudit u žáků zájem o lyžování a ten rozvíjet, aby i v době mimo lyžařskou sezonu měli žáci povědomí o naučeném.

Zásada názornosti

Uplatnění této zásady je v lyžařské výuce zcela nezbytné z hlediska specifických podmínek, v nichž se lyžování uskutečňuje a dále pak z hlediska složitosti struktury pohybu na lyžích. To znamená, že vytvoření správné představy o pohybu bude spočívat v názorné ukázce a jejím bezprostředním vnímání. (Příbramský; Sjezdové lyžování, s. 41; 1984)

Zásada přiměřenosti

Specifické podmínky, ve kterých se lyžařská výuka provádí, vyžadují od učitele správnou analýzu těchto podmínek v logické návaznosti na míru náročnosti požadavků z hlediska vyspělosti žáků po technické, fyzické a psychické stránce a v neposlední řadě i kvality jejich vybavení. (Příbramský; Sjezdové lyžování, s. 41; 1984)

Treml (Treml, Lyžování dětí; 2004) tuto zásadu nazývá, rozšiřuje jako zásadu přiměřenosti a individuálního přístupu. Uvádí, že učitel by měl najít proporce mezi zadanými úkoly a možnostmi žáků. Stanovení konkrétního úkolu pro každého žáka se tedy provádí na základě individuálního přístupu. Dle něj se při uplatňování této zásady má postupovat:

- Od hrubého cviku k jemnému: Nejmenší děti nebo začátečníky vedeme pouze ke zvládnutí nejzákladnější formy pohybu, neopravujeme drobné odchylky od správného provedení. U starších, zkušenějších dětí lze vyžadovat přesnější provedení po několikanásobném opakování.
- Od snadného k obtížnému: Volíme cvičení od základního provedení až k jeho různým modifikacím.
- Od známého k neznámému: Naučený prvek zkusíme využít v jiných podmínkách.
- Od jednoduchého k složitému: Nacvičenou dovednost postupně stěžujeme.
- Individuální výukový přístup: Každému dítěti dáváme úkoly přiměřené jeho schopnostem a možnostem. Samostatně hodnotíme provedení zadaných pohybových úkolů. Zařadíme volné ježdění, ve kterém žák samostatně rozhoduje o způsobu své jízdy. Respektujeme individuální rozdíly v technice jízdy u jednotlivých žáků, které mohou být zapříčiněny pohybovými předpoklady dítěte, dřívější výukovou zkušeností nebo rozdílnou lyžařskou výzbrojí (např.: lyže různého poloměru, různé délky atd.).

Treml uvádí další zásadu – **Zásada všestrannosti**.

Trvalé uplatňování této zásady je při lyžařské výuce velmi důležité z důvodu dosažení požadovaných výsledků (nelze nacvičovat stále jen jeden

oblouk ve stejném prostředí). Z tohoto důvodu je nutné se zaměřit na následující všestranný rozvoj v těchto parametrech:

- *Fyzická připravenost žáka:*

Celá řada prvků lyžařské techniky vyžaduje určitý stupeň rozvoje tělesné zdatnosti a pohybové koordinace dítěte. Bez dosažení těchto základních předpokladů nelze některé prvky lyžařské techniky nacvičovat ani nacvičit (například silová připravenost při odpichu holemi nebo při jízdě na vleku s nízkým vedením lana). V rámci všestranného rozvoje žáka nacvičujeme takové pohybové prvky a dovednosti, které je dítě schopné zvládnout.

- *Lyžařská všestrannost:*

Do výuky dětí zařazujeme nejen výuku na sjezdových lyžích, ale i výcvik na běžeckých lyžích (např. nácviku rovnováhy). Běžecké lyže je možno použít u dětí mladšího školního věku. Tímto zpestřením dosáhneme nejen všestranného rozvoje dětí, ale můžeme zvýšit jejich motivaci a také zlepšit lyžařskou techniku.

- *Technická všestrannost:*

Technická připravenost představuje široký zásobník cviků a prvků lyžařské techniky, které žák dokáže aplikovat v proměnlivých podmínkách (terénních, sněhových aj.). Pro vyučujícího to znamená trvale měnit prostor výuky a také obsah výuky tak, aby výuka byla pestrá a všestranně rozvíjela lyžařské dovednosti dětí.

- *Vjemová všestrannost:*

Působením zrakového a sluchového vnímání záměrně rozšiřujeme kinestetické a vestibulární smyslové vnímání, čímž obohacujeme představivost o pohyb. Střídáme kontrastní cvičení, která jdou za sebou v rychlém sledu a u dětí vyvolávají tyto rychlé změny řadu nových vjemů. Například střídavé zatěžování špiček a patek lyží, vrchní a spodní lyže, jízdu v upraveném a neupraveném terénu aj. Velice účinné a zajímavé cvičení je jízda se zavřenýma očima, které jsou zavřené po dobu 5-10 sekund jízdy. Po absolvování jízdy každý žák sděluje svoje pocity. Je důležité, aby se toto cvičení provádělo pouze v upraveném terénu bez přítomnosti dalších lyžařů!

4.3. Výukové prostředky a materiálové vybavení pro výuku lyžování

Pro snadnou, rychlou, úspěšnou výuku lyžování by měla výuka lyžování dětí probíhat ve vhodném prostředí, prostoru (dětské lyžařské hřiště) a pokud možno s použitím vhodných pomůcek a materiálu.

4.3.1. Dětské lyžařské hřiště

Dětské lyžařské hřiště je samostatný vymezený prostor pro výuku nejmenších lyžařů, dětí začátečníků, které poskytuje vhodné pomůcky, terén. Je obvykle součástí lyžařských areálů, středisek. Z toho vyplývá, že by mělo být vybaveno odpovídajícím technickým zabezpečením, jako je úprava povrchu rolbováním, umělé zasněžování atd. Svah dětského hřiště je mírný a s dostatečně dlouhým dojezdem do roviny. Hřiště má být dostatečně široké, rozlehlé. Hřiště by mělo být odděleno od ostatní lyžařské veřejnosti. Mělo by být vybaveno některým přepravním zařízením, které usnadňuje pohyb dětí do

svahu a tím celou lyžařskou výuku, jako např. pohyblivý lyžařský koberec, dětský vlek s nízkým vedením lana popřípadě dětský talířový vlek (poma). Dětské lyžařské hřiště by mělo být vybaveno materiálovými a terénními výukovými prostředky.

4.3.2. Materiálové výukové prostředky

Materiálové výukové prostředky jsou pomůcky pro výuku, které jsou přenosné, mohou se používat v celém prostoru dětského lyžařského hřiště a pokud je třeba i mimo něj. Tyto pomůcky se dají nakoupit u specializovaných firem, popřípadě se dají vyrobit. Mezi tyto pomůcky patří:

- Slalomové tyče – používají se pro vytyčení slalomové tratě, pro stavbu branky k podjíždění, vození dětí vedle sebe (vyučující uprostřed dětí po stranách), vození dětí za sebou (vyučující veze jedno nebo dvě děti za sebou, děti se drží na koncích).
- Branky pro podjíždění – s nastavitelnou výškou, půlkulaté, izolované molitanem nebo jiným měkkým materiálem pro případ možné srážky jedoucího dítěte s brankou. Tyto branky se dají také postavit ze tří lyžařských holí.
- Hříbky, kloboučky (tyč – 30cm, dole zakončená bodcem, nad sněhem zakončená kloboučkem), kužely – slouží k vytyčení výukového prostoru, k vytyčení trasy sjíždění.
- Kotouče (umělohmotné kotouče s molitanovou vyplní a otvorem uprostřed pro uchycení ve sněhu bodcem, tyčkou atd. – slouží k vymezení trasy sjíždění, slalomu, prostoru výuky.
- Obrázky, figurky – mají motivy známých pohádkových postav, zvířátek. Dětem vytváří dojem známého, blízkého prostředí. Slouží k vyznačení prostoru, tras, místa startu a cíle různých soutěží, závodu atd.

- Barevné míče, kostky, kruhy apod. – slouží k hrám a jako zpestření prostředí. Děti je převážejí a mohou s nimi plnit různé úkoly.
- Cvičné zábradlí (vodorovná tepelně izolovaná tyč umístěná na pevných sloupcích. – slouží k nácviku rovnováhy, skluzu. Děti se drží tyče a zkoušejí poskoky, přenášení hmotnosti z lyže na lyži, klouzání jednou nebo oběma lyžemi apod.
- Lano na stoupání (lano umístěné mezi dvěma sloupky) – slouží k usnadnění výstupu dětem tam, kde není vlek a k nácviku samostatného výstupu oboustranným odvratem.
- Stoupací koberec (umělohmotné rohože, umělohmotná protiskluzová látka, popř. zátěžový koberec) – slouží k usnadnění výstupu v jednotlivých fázích výuky, udržení se na svahu u malých začátečníků apod.
- Lyžařský kolotoč – umístěn na rovné ploše. Tvoří ho motor uprostřed a čtyři ramena, která táhnou malé lyžaře po kruhové dráze. Slouží pro nácvik skluzu a ke zpestření výuky.

4.3.3. Terénní výukové prostředky

Tvoří se jednak v zimním prostředí ze sněhu, ve zbývajícím období roku se mohou vytvořit terénními úpravami. Dále se mohou vytvořit různé konstrukce z různých materiálů, které se nainstalují na dětské lyžařské hřiště před začátkem lyžařské sezony a poté se nechají zapadat sněhem a dotvaruje se požadovaný tvar, útvar. Mezi tyto prostředky patří:

- Příčné vlny – slouží k nácviku přejíždění terénních nerovností, jako průprava pro zatáčení (na vrcholu hrany usnadnění, v prohlubni ztížení), průprava předozadní rovnováhy. Staví se kolmo na spádnicí, napříč směru jízdy,

o rozměrech cca. výška 50-60cm, délka 2-3m, šířka ve spádnicí 1,5-2m, v celém průměru plynule oblé. Vhodné je stavět více vln za sebou (4-5) ve vzdálenosti jejich vrcholů kolem 5m.

- Varhany, šlapačky - slouží k nácviku rozdělené práce nohou, procvičuje se cit pro střídavou práci dolních končetin vlivem proměnlivých terénních podmínek a udržení boční rovnováhy. Jedná se o příčné vlny vytvořené ve sněhu nebo v terénu, upravené střídavě pro pravou a levou nohu. Při přejezdu koná každá noha opačný pohyb. Pravá noha je na vrcholu vlny a levá dole a naopak. Doporučuje se 4 – 5 vln pro každou nohu. Výška vln je v rozmezí 30 – 40 cm, šířka 2 m a délka 1m.

5. Výzkumná část

6. Cíle práce

Cílem této práce je:

- Zjistit možnosti sjezdového lyžování v regionu Ústí nad Labem a Teplice. Posouzení vhodnosti lyžařských areálů v regionu pro lyžování dětí a pro výuku lyžování dětí.
- Porovnat lyžařské školy v regionu Ústí nad Labem a Teplice a porovnat způsoby výuky lyžování v jednotlivých lyžařských školách. Z časových a rodinných důvodů se jedná o první den výuky.
- Sestavit model lyžařského výcviku dětí a tento model aplikovat při praktické výuce lyžování dětí. Ověření funkčnosti uvedeného modelu při výuce lyžování dětí. Cílem výuky lyžování je naučit dané děti zatáčet pomocí oblouků v pluhovém postavení lyží.

7. Úkoly

Úkol č. 1 - Prostudovat dostatečné množství literatury vztahující se k danému tématu.

Úkol č. 2 – Vytvoření dotazníku pro rozhovor se zástupci lyžařských škol věnujících se výuce lyžování dětí v daném regionu a provést rozhovor s nimi.

Úkol č. 3 – Navštívit lyžařská střediska, lyžařské školy a kontaktování zástupců lyžařských škol v daném regionu.

Úkol č. 4 – Porovnání jednotlivých lyžařských středisek, lyžařských škol v daném regionu a porovnání způsobu výuky v prvním dni výuky v lyžařských školách.

Úkol č. 5 – Sestavit model výuky lyžování dětí dané kategorie. Aplikovat daný model výuky při praktické výuce dětí a ověřit jeho funkčnost.

Úkol č. 6 – Formulovat hypotézy a ověřit jejich platnost.

Úkol č. 7 – Sběr dat a analýza výsledků

8. Hypotézy

Na základě stanovených cílů a úkolů byly vytvořeny tyto hypotézy.

Hypotéza č. 1 – Předpokládám, že veškerá lyžařská střediska v regionu jsou vhodná pro sjezdové lyžování dětí a výuku sjezdového lyžování dětí.

Hypotéza č. 2 – Předpokládám, že lyžařské školy používají při výuce metodiku České školy lyžování, ČSL nebo APUL a z tohoto důvodu bude výuka dětí v lyžařských školách obdobného charakteru.

Hypotéza č. 3 – Předpokládám, že lyžařské školy v regionu používají při výuce dětské lyžařské hřiště.

Hypotéza č. 4 – Předpokládám, že lyžařské školy v regionu preferují při výuce dětí dané kategorie skupinovou výuku před individuální výukou.

Hypotéza č. 5 – Předpokládám, že největší množství vyučujících v lyžařských školách má kvalifikaci instruktor lyžování respektive ekvivalent APUL - absolvent kurzu skupiny C.

Hypotéza č. 6 – Předpokládám, že lyžařské školy v daném regionu při výuce sjezdového lyžování nepoužívají běžecské lyže.

Hypotéza č. 7 – Předpokládám, že děti, u kterých budu aplikovat sestavený model výuky sjezdového lyžování, dosáhnou stanoveného cíle – oblouk v pluhu.

9. Metody práce

Výzkum byl prováděn pomocí rozhovoru – v tomto případě polostrukturovaném, pozorování – v našem případě otevřeném i skrytém, zúčastněném i nezúčastněném a sběru dat z literatury a internetu. Data z literatury a internetu posloužila jako základ k vytvoření otázek použitých v rozhovoru se zástupci lyžařských škol.

9.1. Rozhovor

Není nutné zdůrazňovat, že vedení kvalitativního rozhovoru je uměním a vědou zároveň. Vyžaduje dovednost, citlivost, koncentraci, interpersonální porozumění a disciplínu. Je třeba učinit řadu rozhodnutí ohledně obsahu otázek, jejich formy a pořadí. Dále se musí uvážit možná délka rozhovoru. Tyto problémy se vyjasňují buď před rozhovorem, nebo až v jeho průběhu v závislosti na typu rozhovoru. Zvláštní pozornost je nutné také věnovat začátku a konci rozhovoru. Na začátku dotazování je nutné prolomit případné psychické bariéry a zajistit souhlas se záznamem. Také zakončení rozhovoru je jeho důležitou součástí. Právě na konci rozhovoru nebo při loučení můžeme ještě získat důležité informace. Kvalitativní rozhovor není pouze sběrem dat, ale může mít i intervenční charakter. Proto má tazatel nabídnout dotazovanému možnost dodatečného kontaktu. (Hendl, Kvalitativní výzkum, str. 166; 2005) Polostrukturované dotazování se vyznačuje definovaným účelem, určitou osnovou, velkou pružností procesu získávání informací. (Hendl, 2005)

9.2. Pozorování

Pozorování je samozřejmou součástí mnoha výzkumných akcí. Jednání a chování lidí jsou cílem prakticky každého zkoumání, jež se týká jedince nebo skupiny. Je zcela přirozené pozorovat různé projevy lidí. Rozhovory obsahují vždy směs toho, co je, a toho, co si o tom respondent myslí. Pozorování naproti tomu představuje snahu zjistit, co se skutečně děje. Schopnost pozorovat – tak jako dovednost vést rozhovor – se užívá i při každodenních činnostech. V kvalitativním výzkumu jde o její promyšlené používání. Přitom nejde jen o vizuální, ale často i o sluchové, čichové a vjemové pocity. Pozorování nám také pomáhá doplnit naši zprávu o popis prostředí (např. vybavení školy, úřadu).

Výzkumné pozorování lze klasifikovat dle následujících dimenzí:

Skryté - otevřené pozorování: informuje pozorovatel o své činnosti účastníky děje?

Zúčastněné (participatní) - nezúčastněné (naparcipatní) pozorování: do jaké míry participuje pozorovatel na dění?

Strukturované - nestrukturované pozorování: provádí se pozorování na základě předem daného předpisu?

Pozorování v umělé situaci - v přirozené situaci.

Pozorování sebe samého – někoho jiného.

V různých fázích výzkumu nebo jeho situacích přijímá výzkumník různé role podle potřeby.

Úplný účastník se stává rovnoprávným členem skupiny a se skupinou tráví většinu času. Členy skupiny neinformuje o své pravé totožnosti. Například pracuje ve škole, kterou zkoumá jako učitel.

Účastník jako pozorovatel přijímá roli rovnoprávného člena skupiny, ale účastníci si jsou vědomi jeho totožnosti. V předchozím příkladu by to znamenalo, že učitel informuje ostatní, že provádí výzkum na dané téma.

Pozorovatel jako účastník funguje spíše jako tazatel. Provádí pozorování, ale málo se zúčastňuje dění ve skupině. Jako v předchozím případě si jsou ostatní vědomi jeho totožnosti. Například výzkumník si domluví přístup na nějakou schůzi školy nebo do určité třídy a krátkou dobu provádí pozorování nebo

uskuteční několik rozhovorů. Ve srovnání s předchozími rolemi má výzkumník menší šanci hlouběji proniknout ke zkušenostem jedinců ve skupině.

Úplný pozorovatel přijímá roli vnějšího pozorovatele. Lidé obvykle při tomto způsobu nevědí, že jsou pozorováni. Výhoda tohoto způsobu pozorování spočívá v tom, že neovlivňuje chování členů skupiny. Na druhé straně roli úplného pozorovatele lze převzít pouze na veřejných místech, ne v uzavřených komunitách. (Hendl, Kvalitativní výzkum, str. 191; 2005)

10. Postup a realizace výzkumné práce

Výzkum byl realizován v časovém období: leden 2012 – březen 2012.

Výzkum lyžařských středisek proběhl v lyžařských střediscích Zadní Telnice, Sport centrum Bouřnák, Komáří Vížka.

Výzkum lyžařských škol proběhl v lyžařských školách: Lyžařská škola SNOW Teplice, Skischool Mikulov, Lyžařská škola Komáří Vížka – TJ Krupka oddíl lyžování, Lyžařská škola Ski klub Telnice. V regionu Ústí nad Labem, Teplice se dále nachází, dle informací získaných na internetu, další dvě lyžařské školy. Z důvodu nepřítomnosti zástupců školy v sídlech školy nebo v areálu lyžařského střediska a neochoty během telefonického rozhovoru poskytnout jakékoli informace o dané škole, jsem nemohl realizovat výzkum v těchto lyžařských školách.

Výuka dětí prostřednictvím aplikace mnou sestaveného modelu výuky lyžování dětí dané kategorie probíhala v areálu lyžařského střediska Ski Zadní Telnice.

Na základě stanovených cílů, úkolů a vytvořených hypotéz byly zvoleny metody výzkumu:

- V rámci výzkumu lyžařských středisek regionu – metoda pozorování (skryté)

- V rámci výzkumu lyžařských škol – metoda pozorování (otevřené), metoda rozhovoru (polostrukturowaného)
- V rámci výuky lyžování dětí daného věku metoda pozorování (zúčastněné)

10.1. Výzkum lyžařských středisek

Výzkum lyžařských středisek regionu Ústí nad Labem, Teplice proběhl osobní návštěvou středisek, osobním seznámením se s lyžařskými středisky formou lyžování v areálu a použitím metody pozorování.

10.1.1. Zadní Telnice

Lyžařské středisko Zadní Telnice je menší lyžařské středisko, které se nachází v nejvýchodnější části Krušných hor, zhruba 10 km severně od Ústí nad Labem. V areálu střediska se nachází devět sjezdových tratí všech druhů obtížnosti, které jsou navzájem propojeny. Celková délka sjezdových tratí čítá 5050 m z toho 4250 m je uměle zasněžováno technickým sněhem a pravidelně strojově upravováno rolbováním. Lyžařské středisko umožňuje lyžování ve večerních hodinách při umělém osvětlení. Součástí areálu je snowpark s množstvím rozličných překážek. Areál je opatřen sedmi vleky. Pět vleků je s jednomístným unášecem typu Poma a Transporta, jeden s dvoumístným unášecem typu Doppelmayr a jeden lanový - s nízkým vedením lana. Převážná kapacita vleků je 3500 osob za hodinu. V areálu se nachází půjčovna a servis lyžařského vybavení. Areál disponuje dvěma parkovišti s celkovou kapacitou 600 vozidel. Jedno v dolní části areálu, druhé v horní části areálu. Parkování je zdarma. Dostupnost sjezdových tratí z parkoviště je do 5 min. V areálu se nachází dostatek míst, provozoven, restaurací pro odpočinek a občerstvení. V lyžařském středisku se nachází jedna lyžařská škola.

Popis sjezdových tratí:

Svah „Slalomák“ – Slalomový svah s homologací FIS. Technicky obtížný svah. Uměle zasněžován technickým sněhem. Možnost umělého osvětlení pro večerní lyžování. Délka 600 m. Převýšení 200 m. Součástí svahu je vlek typu Poma.

Svah „Děčíňák“ – Neupravovaný svah určený pro volné lyžování a snowboard. Není uměle zasněžován. Délka 800 m. Převýšení 180 m.

Svah „Turistická trať“ – Je kombinací několika částí sjezdovek a jejich variant. Uměle zasněžován technickým sněhem. Délka 500 m. Převýšení 100 m.

Svah „Macháček“ – Technicky náročnější trať, s napojením na další tratě areálu. Vhodný pro pokročilé lyžaře. Prudší sklon svahu. Uměle zasněžován technickým sněhem. Délka 500 m. Převýšení 100 m.

Svah „Buben“ – Variantní svah – součástí turistické tratě. Technicky náročnější svah. Uměle zasněžován technickým sněhem. Délka 300 m. Převýšení 50 m.

Svah „Nová“ – Variantní svah – pokračování svahu Macháček. Technicky náročnější svah. Vhodný pro pokročilé lyžaře. Uměle zasněžován technickým sněhem. Délka 700 m. Převýšení 100 m.

Svah „Cvičná louka“ – Svah s mírným sklonem. Vhodné pro začátečníky, děti mírně pokročilé lyžaře. Uměle zasněžován technickým sněhem. Délka 450 m. Převýšení 120 m. Součástí svahu je vlek typu Doppelmayr, dvojkotva.

Svah „Meva“ – Svah s velmi mírným sklonem. Dojezd do roviny. Vhodný pro děti, pro výuku lyžování. Uměle zasněžován technickým sněhem. Délka 150 m. Převýšení 40 m. Součástí svahu jsou dva vleky, po obou stranách, typu Poma.

Svah „Kašpárek“ – Svah velmi mírného sklonu. Chybí dojezd do roviny. Vhodný pro malé děti, výuku lyžování dětí. Uměle zasněžován technickým

sněhem. Délka 50 m. Převýšení 20 m. Součástí svahu je vlek s nízkým vedením lana a dětský lyžařský kolotoč.

Jak je patrné v areálu se nacházejí svahy vhodné pro lyžování dětí a výuku lyžování dětí. Pro lyžování dětí a výuku lyžování dětí jsou především vhodné tři posledně jmenované svahy. Nevýhodou je, že svahy Kašpárek a Meva jsou situované v dolní části areálu a svah Cvičná louka v horní části areálu. V případě, že v rámci lyžování dětí nebo výuky lyžování dětí, bude rozhodnuto o přemístění ze svahu Meva na svah Cvičná louka, je nutno použít vlek spojující horní a dolní část areálu. Vlek však není vzhledem ke své rychlosti pohybu a sklonu vhodný pro malé děti. Nezbyvá, než se přemístit pomocí vozidla do horní části areálu. Z horní části areálu do dolní části je možno sjet po spojovací trase o velmi mírném sklonu. Další nevýhodou při výuce lyžování dětí je, že u svahu Kašpárek, který je určen pro výuku nejmenších dětí, je velmi krátký dojezd do roviny. Ukončen je umělohmotnou sítí. Po pěti metrech se nachází vozovka. Z mého pohledu je areál vhodný pro lyžování dětí a výuku lyžování.

10.1.2. Sport centrum Bouřňák

Jde o menší lyžařské středisko, které se nachází ve východním Krušnohoří v obci Mikulov, zhruba 10 km severně od Teplic. V areálu střediska se nachází šest sjezdových tratí o celkové délce 6901 m. Sjezdové tratě jsou situovány na svazích hory Bouřňák (869 m. n. m.). Sjezdové tratě zahrnují všechny stupně obtížnosti od modré po černou sjezdovku. Veškeré sjezdové tratě jsou uměle zasněžovány a strojově upravovány rolbováním. Středisko umožňuje večerní lyžování při umělém osvětlení. Areál disponuje šesti vleky s celkovou přepravní kapacitou 4185 osob za hodinu. Jedná se tři o vleky s jednomístným unášecem typu Poma, dva vleky s dvoustupňovým unášecem typu Transporta a Doppelmayr, jeden vlek s nízkým vedením lana. Součástí areálu jsou dvě parkoviště v horní a dolní části areálu. Parkování je zdarma. Dostupnost sjezdových tratí je do 5 minut. V blízkosti areálu v obci Mikulov se nachází

dostatek ubytovacích kapacit, restaurací a dalších míst k občerstvení a odpočinku, půjčovny a servis lyžařského vybavení. Areál střediska využívají čtyři lyžařské školy.

Popis sjezdových tratí:

Svah „Slalomový svah“ - Technicky náročný svah, prudkého sklonu. Určen pro zkušené lyžaře. Uměle osvětlen pro večerní lyžování. Uměle zasněžován technickým sněhem. Součástí svahu jsou dva vleky. Jeden s jednomístným unášecem typu Poma, jeden s dvoustupňovým unášecem typu Doppelmayr. Délka 700 m. Převýšení 256 m.

Svah „Stará sjezdovka“ – Technicky náročnější trať. Vhodná pro zkušenější lyžaře. Uměle zasněžován technickým sněhem. Délka 876 m. Převýšení 258 m.

Svah „Nová sjezdovka“ – Technicky náročnější trať. Vhodný pro pokročilejší lyžaře. Uměle zasněžován technickým sněhem. Délka 933 m. Převýšení 261 m.

Svah „Pařezovka“ – Technicky náročnější trať. Uměle zasněžován technickým sněhem. Délka 517 m. Převýšení 166 m.

Svah „Turistická sjezdovka“ – Trať s mírným sklonem svahu. Vhodná pro méně zdatné lyžaře, děti. Nevýhoda je v malé šířce na určitých částech tratě. Délka 2570 m. Převýšení 283 m.

Svah „Hrobská sjezdovka“ - Trať mírně prudkého svahu. Vhodná i pro méně zdatné lyžaře a děti. Možnost umělého osvětlení. Uměle zasněžován technickým sněhem. Součástí svahu je vlek s jednomístným unášecem typu Poma. Délka 925 m. Převýšení 192 m.

Areál „Údolíčko“ – V areálu se nachází dva velmi mírné svahy. Jeden svah je osazen lanovým vlekem – s nízkým vedením lana opatřené plastovými úchyty. Svah má dojezd do roviny. Délka 80 m. Převýšení 15 m. Druhý svah je osazen vlekem s jednomístným unášecem typu Poma. Délka svahu 380 m. Převýšení 25 m. Svahy jsou určeny pro lyžování dětí a výuku lyžování dětí.

Areál je z mého pohledu vhodný pro lyžování dětí a výuku lyžování dětí. Nachází se zde svahy vhodného sklonu s odpovídajícími vleky. Především areál Údolíčko. Nevýhoda je stejně jako u předchozího areálu to, že se areál Údolíčka nachází ve spodní části areálu a další svahy vhodné pro lyžování dětí a výuku dětí v horní části areálu – Hrobská sjezdovka. V případě, že se rodič nebo vyučující rozhodne přemístit na Hrobskou sjezdovku, jsou nuceni použít vleky spojující dolní a horní část areálu nebo vyjet vozem na parkoviště v horní části areálu. Uvedené vleky nejsou z důvodu jejich rychlosti a sklonu svahu vhodné pro malé a málo zkušené děti.

10.1.3. Ski areál Komáří Vížka

Jedná se o malý lyžařský areál nacházející se pět kilometrů severně od města Krupka. V areálu se nacházejí tři sjezdové tratě, různého charakteru, o celkové délce 1150 m. Sjezdové tratě jsou strojově upravovány rolbováním, ale nejsou uměle zasněžovány. V areálu se nacházejí tři vleky s jednomístným unášečem typu Poma s celkovou přepravní kapacitou 2490 osob za hodinu. Součástí areálu je parkoviště s parkováním zdarma. V areálu se nachází pouze jedna možnost občerstvení a odpočinku. Nenachází se zde půjčovna ani servis lyžařského vybavení. Areál je v provozu pouze o víkendech, svátcích a prázdninách okresu Teplice. V lyžařském areálu působí jedna lyžařská škola.

Popis sjezdových tratí:

Svah „Slalomák“ – Technicky středně náročná trať. Jde o středně prudký svah. Určený pro zdatnější lyžaře. Součástí svahu je vlek. Délka 400 m. Převýšení 85 m.

Svah „Cvičná louka“ – Trať skládající se ze dvou naprosto odlišných svahů. Horní část je velmi mírného svahu vhodného pro lyžování dětí a výuku lyžování, začátečníky. Spodní část přechází do prudkého svahu, který je vhodný pro

zkušené lyžaře. Součástí tratě je vlek. Na trase vleku se nachází dvě nástupní místa na vlek. Jedno v dolní části vleku. Druhé v místě přechodu mírného svahu v prudký svah. Délka 650 m. Převýšení 130 m a 64 m.

Svah „Dětský svah“ – Svah s mírným sklonem. Vhodný pro výuku lyžování dětí a lyžování dětí. Součástí svahu je vlek. Délka 100 m. Převýšení 19 m.

V areálu se dále nachází plochy určené k výuce lyžování. Jedná se o rovinu a na ní navazující velmi mírný krátký svah. Dále pak mírný svah o délce 30 m s dojezdem do roviny ohraničený umělohmotným plotem oddělujícím svah od okolí. Součástí svahu není žádný vlek.

Tento areál je z mého pohledu vhodný pro lyžování rodin s dětmi a výuku lyžování. Veškeré tratě s výjimkou prudké části Cvičné louky, jsou vhodné pro lyžování dětí. Nevýhodou je že se v areálu nenachází vlek vhodný pro malé děti typu vleku s nízkým vedením lana či pojezdového koberce.

10.2. Výzkum lyžařských škol

Jak již bylo uvedeno, při výzkumu lyžařských škol byly použity metody pozorování a rozhovoru. Pozorování se zaměřilo na situování výuky v prostoru lyžařského střediska, svahy použité při výuce a na materiálové vybavení použité při výuce. Dále na výuku a její realizaci v prvním dni výuky lyžování. Na základě prostudované literatury byly vytvořeny otázky (viz. příloha) pro řízený polostrukturovaný rozhovor. Otázky dávaly odpovědi na některé ze stanovených hypotéz. Poskytovaly důležité informace o dané lyžařské škole, potřebné pro srovnání daných lyžařských škol. Rozhovory byly provedeny se zástupci lyžařských škol (majitelé, hlavní vedoucí).

Přístup zástupců škol v poskytnutí informací o školách v rámci rozhovoru se značně lišil. Rozhovory probíhaly v rozdílných situacích – rozhovorem prostřednictvím telefonu, rozhovorem v místě lyžařské školy ve dni výuky, v předem stanovený den mimo den výuky v sídle majitele lyžařské školy.

Jednotlivé rozhovory probíhaly rozdílně dlouhou dobu. Od 20 min do 1 hod 30 min.

10.2.1. Lyžařska škola SNOW Teplice

Lyžařská škola SNOW Teplice byla založena v roce 1990. Lyžařská škola se věnuje komplexní výuce lyžování a snowboardu. Výuka je organizována na svazích areálu Sport Centrum Bouřňák v Mikulově. Od roku 1990 prošlo školou více jak tisíc dětí a dospělých. Lyžařská škola SNOW Teplice ve spolupráci s Gymnáziem Teplice organizuje na základě akreditace MŠMT ČR školení instruktorů lyžování.

Systém výuky

Lyžařská škola SNOW Teplice používá k výuce lyžování metodiku Svazu lyžařů České republiky.

Lyžařská škola využívá dva systémy výuky.

První je výuka lyžování pro tzv. příchozí, individuální výuka. Zájemce o lyžování se telefonicky nebo mailem dohodne na termínu a době jednotlivé lekce. Každá lekce se objednává zvlášť. Výuka probíhá v areálu SC Bouřňák.

Druhý systém je výuka formou kurzu lyžování. Do kurzu lyžování rodiče přihlašují děti v době od září do prosince dané sezony. Kurz probíhá zpravidla dle sněhových podmínek v měsíci lednu. Přesné termíny jsou uváděny na internetových stránkách školy. Kurz se koná vždy v sobotu a neděli po dobu čtyř víkendů, celkem se uskuteční osm lekcí.

Organizace lyžařského kurzu pro děti:

Vzhledem k tomu, že lyžařská škola má sídlo v Teplicích a výuka probíhá v Sport Centru Bouřňák, zajišťuje lyžařská škola dopravu dětí a rodičů autobusy do lyžařského areálu. Odjezd z Teplic je 8.15 hod. Výuka probíhá od 8.45 hod do 12.45 hod. ve dvou blocích s přestávkou od 10.30 hod. do 11.15 hod.

Rodiče malých dětí jsou po celou dobu výcviku v dosahu vyučujících pro případ pomoci. Jak již bylo uvedeno, kurz probíhá po čtyři víkendy, tj. osm lekcí. Předposlední lekce se sestává ze závodu dětí. V poslední lekci se uskutečňuje karneval. V době výuky obdrží děti barevné rozlišovací vesty s logem lyžařské školy. Děti jsou rozděleny do družstev dle věku a výkonnosti. V každém družstvu je 8 – 10 dětí. Na jedno družstvo jsou určeny v případě malých dětí tři vyučující a větších dětí dva vyučující.

Z rozhovoru se zástupcem školy bylo zjištěno, že zájem o lyžařský kurz převyšuje zájem o individuální výuku dětí, výuku pro příchozí a to v poměru 150 dětí v kurzu proti 30 dětem v individuální výuce za sezonu. Škola sama preferuje skupinovou výuku. Lyžařská škola SNOW Teplice začíná s výukou lyžování u dětí ve věku tří let. Obvykle takto malé děti tvoří polovinu dětí v lyžařské škole. V ceně výuky jsou zahrnuté vleky.

Situování výuky a materiálové vybavení

Výuka probíhá v areálu lyžařského střediska Sport Centrum Bouřňák. V případě malých dětí a začátečníků v prostoru Údolíčka na malém svahu s vlekem s nízkým vedením lana a delším svahu s vlekem typu Poma. V případě pokročilých a větších dětí na svahu Hrobská. K výuce se používají různé materiálové prostředky – kužele, slalomové tyče, stoupací koberce, figurky s motivy zvířat. Lyžařská škola umožňuje zapůjčení lyží, lyžařských bot a holí dětem na celou dobu konání lyžařské školy.

Personální hledisko

V lyžařské škole pracuje 50 vyučujících. 20 vyučujících má kvalifikaci instruktor lyžování, 15 vyučujících má kvalifikaci cvičitel lyžování, 3 vyučující mají kvalifikaci učitel lyžování. Ostatní vyučující se nazývají instruktor praktikant. Jak již bylo uvedeno lyžařská škola SNOW Teplice ve spolupráci s Gymnáziem organizuje na základě akreditace MŠMT ČR školení instruktorů lyžování. Škola si sama vychovává vyučující lyžování. Škola pořádá vlastní, interní semináře kde, se vysvětluje problematika výuky lyžování dětí.

Členství v asociaci

Lyžařská škola SNOW není členem žádné asociace.

První den výuky

Děti byly po příchodu a prezentaci rozděleny do skupin dle věku a výkonnosti. Některé děti již předešlé sezony absolvovaly výše uvedený kurz. Ke každé skupině, družstvu byli přiděleni vyučující. U malých dětí po třech vyučujících, u větších dětí po dvou vyučujících. Družstva se rozprostřela po areálu Údolíčka.

Z povahy této práce jsem se věnoval pozorování výuky dětí předškolního a mladšího věku – začátečníků. Výuka probíhala na mírném svahu areálu Údolíčka. Svah má velmi mírný sklon s dojezdem do roviny. Svah má délku 80 metrů, šířku 15 metrů. Součástí svahu je vlek s nízkým vedením lana, a plastovými úchyty. Na svahu se nacházelo šest družstev dětí v předškolním a mladším školním věku – začátečníků. Počty dětí v jednotlivých družstvech se pohybovaly od osmi do deseti dětí. Každé družstvo měli na starost tři instruktoři. Jednotlivá družstva stála nad sebou ve svahu. Výuka začínala seznamováním se s lyžemi, nazouváním lyží. Následovala rozcvička, průpravná cvičení, hry – rovnovážná cvičení s lyžemi na místě, pohyby s lyžemi na místě, nacvičování základního postoje, nacvičování chůze na lyžích, obrátů na lyžích přešlapováním odvratem, výstupy stranou za pomoci stoupacího koberce. Pohyby na jedné lyži jako na koloběžce. Dále byly zařazovány hry typu na honěnou bez lyží, s lyžemi. Každé družstvo provádělo jiné cvičení dle zájmu dětí. Doba výuky 9.00 – 10. 20 hod. Po přestávce následoval nácvik přímého sjezdu po spádnicí v základním sjezdovém postoji, v různých postojích (dřepy, pohyby trupem, mávání rukama, úklony, poskoky). První družstvo využívalo dojezd do roviny. U zbylých družstev musel pomoc dětem zastavit instruktor tak, že jedoucí děti zastavil pomocí rukou. Děti svými rukama zachytil a zastavil. Při výuce přímého sjezdu první instruktor vysvětloval prováděné cvičení, druhý instruktor pomáhal dětem při rozjezdu, třetí pomáhal při zastavování. U horních družstev doslova chytal děti, aby nejely do ostatních

dětí pod nimi. Doba této výuky 11.20 – 12.00 hod. Následoval nácvik přímého sjezdu v pluhovém postavení a zastavení pomocí pluhu. Některá družstva si vyměnila pozice na svahu, z důvodu dojezdu do roviny. Také při tomto cvičení se jeden instruktor věnoval vysvětlování prováděného cviku, druhý zajišťoval rozjezd a třetí pomáhal zastavovat dětem, neumožňoval vjet dětem do skupiny dětí pod nimi. Přístup vyučujících během výuky byl přátelský, vlídný. Děti byly motivovány různými odměnami v podobě sušenek, bonbonů. Na svahu se pohyboval jeden instruktor v masce tučňáka pro zlepšení nálady dětí a pro povzbuzení v podobě sladkostí. Instruktorům doplňoval zásoby papírových kapesníků pro děti. Určitou chybu spatřuji v tom, že vyučující nejsou jednotně oblečení. Nemají oblečení, kterým by dokazovali příslušnost ke škole. Jsou označeni pouze odznakem s logem lyžařské školy. Nevýhodou je, že výuka probíhá na svazích, které jsou volně přístupné veřejnosti. Docházelo k promísení žáků školy s dětmi, které učili rodiče, nebo jim byla poskytována individuální výuka jiné lyžařské školy.

10.2.2. Skischool Mikulov

Lyžařská škola SKI SCHOOL Mikulov se věnuje kompletní výuce lyžování, snowboardu, telemarku dětí i dospělých. Výuka probíhá na svazích lyžařského areálu Sport Centrum Bouřňák. Sídlo školy se nachází v přilehlé obci Mikulov. Další činností, které se SKI SCHOOL Mikulov věnuje je půjčovna kompletního lyžařského a snowboardového vybavení. V letních měsících provozuje půjčovnu terénních koloběžek. Trať pro terénní koloběžky a vlek v areálu Sport Centrum Bouřňák na dětské sjezdovce v Údolíčku.

Systém výuky

V lyžařské škole SKI SCHOOL Mikulov učí instruktoři lyžování dle metodiky asociace APUL.

V lyžařské škole se využívají dva způsoby výuky.

Jeden způsob výuky je formou individuálních lekcí. Zájemci o výuku lyžování, rodiče dětí si telefonicky, mailem zvolí termín a délku výuky, po kterou se jim bude věnovat vybraný instruktor.

Další možností je, v případě dětí, absolvovat výuku lyžování v rámci víkendového lyžařského kurzu pro začínající lyžaře. Kurzy jsou členěny dle věku dětí. Pro děti od 3,5 do 5 let věku kurz Explorer, pro děti od 6 do 9 let kurz Discovery.

Kurz Explorer je zaměřen pro začínající lyžaře od 3,5 do 5 let věku. Cílem je seznámit děti s prostředím lyžování formou zábavné, nenásilné skupinové výuky. Zvyknutí si na lyžařskou výzbroj a výstroj a osvojení si základních pohybových dovedností jízdy na lyžích. Výuka probíhá ve skupinách s maximálním počtem osmi dětí, kterým se věnuje dvojice instruktorů. Kurz je rozdělen do čtyř lekcí v celkovém rozsahu šest hodin. Jednotlivé lekce začínají v 10.00 hod. a končí v 11.30 hod.

Kurz Discovery je zaměřen pro začínající lyžaře od 6 do 9 let věku. Cílem je, po prvotním přivyknutí na lyžařskou výzbroj a výstroj, hravou formou zdokonalovat základní dovednosti jízdy na lyžích. Výuka probíhá ve skupinách s maximálním počtem osmi dětí. Kurz je rozdělen do osmi lekcí v celkovém rozsahu 16 hodin. Výuka probíhá v dvouhodinových blocích. Ranní blok začíná v 10.00 hod. a končí v 12.00 hod. Odpolední blok začíná v 13.00 hod a končí v 15.00 hod.

Termíny kurzů jsou uváděny na internetových stránkách školy. Kurzy se otevírají při obsazení kurzu minimálně čtyřmi dětmi.

Z rozhovoru se zástupcem školy bylo zjištěno, že školu absolvuje během sezóny 100 dětí. Ačkoli zástupci školy, dle jejich slov, preferují skupinovou výuku lyžování dětí, většina klientů absolvovala individuální výuky. Pro školu je to s finančního hlediska výhodnější. V ceně výuky nejsou zahrnuté vleky.

Situování výuky a materiálové vybavení

Výuka lyžování dětí probíhá v areálu Sport Centra Bouřňák. Lyžařská škola má v areálu lyžařského střediska vybudované vlastní lyžařské hřiště, nepřístupné lyžařské veřejnosti. Ohraničené plastovými ploty od okolních sjezdových tratí a osazené lanovým vlekem s nízkým vedením lana. Délka hřiště je 50 metrů, šířka 15 metrů. Sklon svahu je velmi mírný. Chybí dojezd do roviny. Lyžařské hřiště je vybaveno řadou prvků usnadňující výuku lyžování dětí – figurky s motivy zvířat, kužely, stoupací rohože, měkké slalomové tyče a oblouky.

Výuka dětí v kurzu Explorer probíhá v areálu dětského lyžařského hřiště. Výuka dětí v kurzu Discovery probíhá zprvu v areálu dětského lyžařského hřiště. Po určité době, zpravidla třetí den kurzu se přesouvá na veřejný svah Sport Centra Bouřňák v areálu Údolíčko. Na svahu je umístěn vlek s jednomístným unášecem typu Poma.

Personální hledisko

V lyžařské škole SKISCHOOL Mikulov vyučuje 10 instruktorů. Všech deset instruktorů má kvalifikaci asociace APUL a to držitel licence APUL C. Škola vyučující najímá a to pouze ty, kteří mají kvalifikaci asociace APUL – licence C, B, A. Škola sama nevychovává budoucí učitele lyžování.

Členství v asociaci

Lyžařská škola SKISCHOOL Mikulov není členem žádné asociace lyžařských škol.

První den výuky

Prvního dne výuky lyžování v kurzu lyžování se účastnilo 12 dětí předškolního věku. Děti byly rozděleny do dvou družstev po šesti. Každé družstvo měli na starost dva instruktoři. Výuka probíhala v prostoru lyžařského

hřiště lyžařské školy SKISCHOOL Mikulov. Výuka začala seznámením se s prostředím, s lyžemi, manipulací s lyžemi, nazouvání lyží. Následovala rozcvička, nácvik základního postoje, chůze s lyžemi na rovině, otáčení se s lyžemi přešlapováním odvratem. Toto cvičení probíhalo 20 min. od 10.10 hod do 10.30 hod. Poté se jednotlivé družstva rozmístila po lyžařském hřišti. Děti nacvičovaly výstup stranou pomocí stoupací rohože a nácvik přímého sjezdu v základním postoji, v různých postojích (v podřepu, imitace pohybů stromu ve větru, mávání rukou jako když letí pták), děti podjížděly oblouky vytvořené z měkké slalomové tyče po předchozí ukázce instruktora. Nácvik přímého sjezdu trval do skončení první lekce kurzu v 11.20 hod. Při nácviku přímého sjezdu, u obou družstev, jeden instruktor vysvětloval provedení cviku a ukázku provedení cviků. Druhý zajišťoval bezpečné zastavení dětí z důvodu absence dojezdu do roviny. Při nácviku přímého sjezdu a jeho variant probíhala výuka u prvního družstva uspořádaně, děti prováděly stanovené cviky, poslouchaly pokyny instruktorů. U druhého družstva probíhala chaoticky, děti odjížděly sami z místa startu bez pokynu instruktora, instruktor nezajišťoval dostatečně bezpečné zastavení dětí, a ty pak zajížděly do plastového plotu vymezujícího prostor lyžařského hřiště. Tito instruktoři neměli výuku plně pod kontrolou. Po skončení první lekce pokračovaly dvě děti ve výuce formou individuální výuky v prostoru areálu Údolíčko na mírném svahu s vlekem s nízkým vedením lana. Přístup instruktorů byl u jednotlivých družstev rozdílný. Jedna dvojice instruktorů se věnovala výuce s plným nasazením. Dětem se výuka líbila. U druhé dvojice instruktorů probíhala výuka chaoticky. Děti výuka nebavila, někdy nevěděly, co mají dělat. Instruktoři jsou při výuce jednotně oblečení. Výhodou této lyžařské školy je, že výuka probíhá na vlastním lyžařském hřišti, kam nemá přístup veřejnost.

10.2.3. Ski klub Telnice

Lyžařská škola při SKI klubu Telnice je víkendovou lyžařskou školou, jejímž cílem je naučit širokou veřejnost základním lyžařským dovednostem. Výuka probíhá v areálu lyžařského střediska Zadní Telnice.

Systém výuky

V lyžařské škole SKI klub Telnice vyučují dle metodiky Českého svazu lyžařských škol.

Lyžařská škola SKI klub Telnice je víkendovou lyžařskou školou. Poskytuje výuku lyžování o víkendech za příznivých sněhových podmínek, v době od 10.00 hod. do 12.00 hod. Zájemci o výuku lyžování, rodiče s dětmi se dostaví minimálně půl hodiny před zahájením výuky k nástupnímu místu vleku Kašpárek. Zde jsou k dispozici instruktoři lyžování mající ten den službu v lyžařské škole. Rozpis služeb lyžařských instruktorů na celou sezónu je uveden na internetových stránkách lyžařské školy. Zájemce o další lekce výuky lyžování může vidět, kdy má službu instruktor, u kterého absolvoval první lekci. A má tak možnost pokračovat ve výuce lyžování u instruktora, u kterého absolvoval první lekci, pokud byl spokojen. Počet klientů, dětí, v případných družstvech se odvíjí od počtu dětí, které se dostavily na výuku lyžování a počtu instruktorů majících ten den službu. Stává se, že v družstvu jsou ten den spolu děti různého věku (předškolní děti spolu s dětmi mladšího školního věku).

Z rozhovoru se zástupcem školy bylo zjištěno, že se během sezóny účastní výuky lyžování 100 dětí. Spodní hranice věku dětí v lyžařské škole je pět let. Z vlastního pozorování a dotazování bylo zjištěno, že instruktoři si některé klienty převádějí do své soukromé individuální výuky. V ceně výuky nejsou zahrnuté vleky.

Situování výuky a materiálové vybavení

Výuka probíhá v lyžařském areálu Zadní Telnice. Především na svazích Kašpárek a Meva. Svah Kašpárek je velmi mírného sklonu a je na něm umístěn

lanový vlek s nízkým vedením lana. Svah Meva je také mírného sklonu a jsou na něm umístěny dva vleky s jednomístným unášedlem typu Poma. V horní části svahu Kašpárek je umístěn dětský lyžařský kolotoč pro nácvik skluzu na lyžích. Při výuce lyžování se používají kužely, slalomové tyče, branky, oblouky. V době výuky lyžařské školy je svah nepřístupný veřejnosti.

Personální hledisko

V lyžařské škole SKI klub Telnice vyučuje 26 vyučujících. 11 vyučujících má kvalifikaci cvičitel lyžování. 13 vyučujících má kvalifikaci instruktor lyžování. Dva vyučující působí jako pomocníci při výuce lyžování.

Členství v asociaci

Lyžařská škola SKI klub Telnice je členem Českého svazu lyžařských škol.

První den výuky

První den se dostavilo na výuku lyžování 20 dětí. Po přihlášení dětí na výuku a zaplacení výuky rodiči, byly děti rozděleny dle věku do skupin a byli jim přiděleni instruktoři. Každý vyučující měl k výuce přiděleny 2 – 3 děti. Instruktoři se s dětmi rozmístili na svahu Kašpárek. Výuka probíhala v každé skupině dětí různě, i když byly všechny děti začátečníci. U dětí mladšího školního věku instruktoři zařadili do výuky velmi málo seznamování se s lyžemi, průpravná cvičení, chůze na lyžích, obraty na lyžích, nácvik základního postoje na rovině. Tato cvičení trvala v tomto případě 5 – 10 min. Poté následoval přesun k vleku s nízkým vedením lana a pokus o výjezd svahu pomocí vleku. Děti během výjezdu padaly, nezvládaly dostatečně skluz na lyžích, neměly správný postoj při jízdě na vleku. Při úspěšném vyjetí svahu pomocí vleku následoval nácvik přímého sjezdu. U dětí předškolního věku začala výuka rozcvíčkou, následovalo seznámení s lyžemi, nácvik připínání a odepínání lyží, nácvik základního postoje na lyžích na místě, pohyby a postoje na lyžích na místě (dřepy, poskoky), chůze na lyžích, obraty na lyžích na rovině – přešlapování odvratem. Tato cvičení probíhala 15 min. Poté děti nacvičovaly výstup stranou a chůzi šikmo stranou. Poté navazoval nácvik přímého sjezdu. Tato cvičení probíhala

po dobu 20 min. Poté následoval přesun k vleku a pokus o vyjetí svahu za pomoci vleku. Také tyto děti při výjezdu padaly. Při úspěšném výjezdu pomocí vleku následovalo procvičování přímého sjezdu. Výuka toho dne probíhala neuspořádaně a uspěchaně. Děti se navzájem pletly, vrážely do sebe. Z důvodu velkého počtu dětí a instruktorů na svahu velikosti 50x10 metrů. Neměli dostatek času zvyknout si na lyže, pocit skluzu na lyžích. Přístup instruktorů k dětem se také lišil od laskavého, povzbuzujícího přístupu po direktivní přístup. Instruktoři nebyli jednotně oblečení.

10.2.4. Lyžařská škola Krupka

Lyžařská škola Krupka byla založena v roce 1976 pro potřeby místního lyžařského oddílu. V roce 1977 už pořádá kurzy i pro nečleny lyžařského oddílu. V roce 1980 je zaregistrována jako veřejná lyžařská škola s pořadovým číslem 16. Od roku 1976 do dnešních dnů prošlo školou 2185 žáků. Lyžařská škola Komáří Vížka se nachází v areálu lyžařského střediska Ski areál Komáří Vížka. Lyžařská škola se věnuje lyžařskému výcviku dětí od 5 do 10 let věku. Budova školy se nachází v areálu lyžařského střediska.

Systém výuky

V lyžařské škole Krupka se děti vyučují lyžování dle metodiky České školy lyžování.

Výuka lyžování dětí probíhá především formou lyžařských kurzů. Škola také poskytuje možnost individuální výuky lyžování.

Lyžařská škola pořádá během sezony dva víkendové kurzy lyžování. Jeden kurz se uskutečňuje vždy v sobotu a druhý vždy v neděli v předem daných termínech. Termíny kurzů jsou uvedeny na internetových stránkách lyžařské školy. Kurz obsahuje celkem 6 lekcí (šest víkendů). Jednotlivé lekce probíhají v době od 9.30 hod. do 12.30 hod. Dobu přestávky v době výuky stanovují vyučující sami dle potřeb dětí. Během kurzu jsou děti rozděleny do družstev dle

věku a výkonnosti. Jednotlivá družstva jsou barevně rozlišena návleky. Výuky se pravidelně účastní děti, které předcházející sezonu již prošly zdejší lyžařskou školou a chtějí si zdokonalit své lyžařské dovednosti. V jednotlivých družstvech je maximálně 10 dětí. Ke každému družstvu jsou přiděleni tři vyučující. V poslední lekci se pořádá lyžařský karneval.

Individuelní výuka probíhá po celou zimní sezonu, pokud je lyžařské středisko v provozu. Lyžařské středisko Ski Komářů Vížka je v provozu pouze o víkendech, svátcích a prázdninách okresu Teplice. Zájemce o individuelní výuku si výuku domlouvá telefonicky, v pátek v době od 16 hod do 19 hod., nebo osobně o víkendu v budově lyžařské školy nacházející se v areálu lyžařského střediska. V době konání skupinových lyžařských kurzů pro děti je přednostně zajišťována výuka těchto dětí. V tuto dobu individuelní výuka probíhá pouze při dostatečném počtu volných cvičitelů.

Z rozhovoru se zástupci školy bylo zjištěno, že během zimní sezony se výuky lyžování zúčastní 40 – 50 dětí. Lyžařská škola preferuje u dětí skupinovou výuku lyžování. V ceně výuky jsou zahrnuté vleky.

Situování výuky a materiálové vybavení

Výuka probíhá v lyžařském areálu Ski Komářů Vížka. Výuka lyžování dětí probíhá na několika místech, která jsou pro tento účel vymezená. Z nichž některá jsou oddělena zábranami zamezujícími vjezdu ostatních návštěvníků areálu. Jedná se o rovnou plochu velikosti tenisového kurtu (v letním období tenisový kurt) a tři svahy. Rovná plocha slouží pro průpravná cvičení, seznamování se s prostředím. Na tuto plochu navazuje mírný svah pro nacvičování sjezdu s dojezdem do roviny. Svah č. 1 má středně prudký sklon, délku cca 30m, šířku cca 15m. Slouží k nácviku přímého sjezdu ze svahu s prudším sklonem, nacvičování výstupu do svahu, nacvičování základů oblouků. Svah je ohraničen. Dojezd je do roviny. Na svahu se nacházejí dřevěné figurky s motivy zvířátek a pohádkových postav. Tento svah je veřejnosti nepřístupný. Na svahu se nenachází žádný vlek. Svah č. 2 a 3 – jde o Dětský svah a Cvičnou louku. Slouží k nácviku a zdokonalování jízdy

v oblouku. Na svazích se nacházejí talířové vleky s jednomístným unášečem typu poma. Dětský svah je částečně ohraničen jako lyžařská škola, ale veřejnost má volný přístup na svah. Při výuce lyžování se používají kužele, slalomové tyče, plastové kuželky a hříbky, plastové oblouky, figurky s motivy pohádkových postav a zvířátek. Lyžařská škola vlastní v areálu střediska ohřívárnu pro děti. Ta slouží k převlékání dětí a jejich odpočinku o přestávkách.

Personální hledisko

V lyžařské škole vyučuje 18 vyučujících, z nichž je 7 starších šedesáti let. 12 vyučujících má kvalifikaci cvičitel lyžování, 6 vyučujících má kvalifikaci instruktor. Lyžařská škola si vychovává vlastní vyučující. Při výuce pomáhají jako instruktor praktikant a po určité době jsou posláni do již zmíněné lyžařské školy SNOW Teplice na školení instruktorů lyžování.

Členství v asociaci

Lyžařská škola Krupka není členem žádné asociace lyžařských škol.

První den výuky

Po rozdělení dětí do družstev a jejich předání příslušným cvičitelům na nástupišti školy, se jednotlivá družstva rozprostřela po lyžařském areálu k výuce lyžování. Pozorování jsem soustředil na výuku lyžování dětí začátečníků. Začátečníci tvořili dvě družstva. Každé družstvo měli na starost tři cvičitelé. Výuka začala v prostoru výše uvedené roviny. Začala rozcvíčkou, následovalo seznámení se s lyžemi, připínání a odepínání lyží, nošení lyží a holí, postoje a pohyby na lyžích (dřepy, poskoky, pohyby dopředu, dozadu, do stran), nácvik obrátů přešlapováním přívratem a odvratem, chůze na lyžích (s holemi, bez holí), cvičení a hry – koloběžka, hra na vláček (dítě, cvičitel bez lyží táhne za hole dítě na lyžích), odstrčení se holemi soupaž a popojet na lyžích (kdo nejdál), překračování položených holí lyžemi do stran, honička dětí na lyžích, bez lyží. Tato výuka trvala 60 min. Následoval nácvik přímého sjezdu z velmi mírného svahu s dojezdem na uvedenou rovinu v základním postoji, v dřepu, v různých postojích. Děti soutěžily, kdo dojede nejdál. Při nácviku sjezdu se

postupně zvyšoval nájezd. Při nácviku přímého sjezdu děti také nacvičovaly výstup svahu stranou do místa startu. Jeden cvičitel zajišťoval rovnoměrné rozjezdy dětí, další pomáhal dětem při výstupech, třetí zabezpečoval dojezd dětí, pomáhal při vstávání v případě pádu. Děti, které zrovna neprováděly přímý sjezd nebo výstup, prováděly nácvik obrátů na rovině, nácvik chůze s lyžemi, dřepy, vše za účelem zabavení dětí a zahřátí. Toto cvičení probíhalo po dobu 40 min. Poté následovala přestávka v trvání 45 min. Po přestávce pokračovala výuka nácvikem přímého sjezdu ze svahu s větším sklonem a s dojezdem do roviny. Výuka probíhala na svahu č. 1, na kterém byly umístěny v řadě nad sebou figurky s motivy pohádkových postav a plastové oblouky. Jednotlivé figurky představovaly místo startu sjezdu, které se postupně zvyšovalo. Při výstupu k jednotlivým figurkám děti procvičovaly výstup stranou. Při jízdě plastovými oblouky děti provedly před obloukem dřep a po projetí obloukem se postavily do základního postoje. Dále děti nacvičovaly sjezd šikmo svahem. Toto cvičení trvalo 35 min. Přístup cvičitelů byl během výuky klidný, přívětivý, kamarádský. Vše řešili s úsměvem. S dětmi neustále komunikovali i o věcech nesouvisejících s lyžováním. Děti měly z výuky radost. Cvičitelé mají jednotné oblečení.

11. Výuka lyžování dětí

Praktickou výuku dětí jsem prováděl dle mnou sestaveného modelu výuky lyžování. V době od konce ledna do března 2012. S cílem naučit dané děti zatáčet pomocí oblouků v pluhovém postavení lyží. Uvádím, že nemám předchozí zkušenosti s výukou lyžování, neabsolvoval jsem žádný kurz instruktora lyžování. Model výuky jsem sestavil pomocí studia dostupné literatury věnující se výuce lyžování dětí. Výuku v jednotlivých dnech, lekcích jsem přizpůsoboval dle možností a potřeb jednotlivých dětí, jejich schopnostem. K výuce lyžování mi byly svěřeny pouze tři děti rodinných příslušníků a přátel. Všechny tři děti byly předškolního věku. Jednalo se o chlapce ve věku 3,5 – 4,5

let věku (David - 4,5 roku, Petr 1- 4,5 roku, Petr 2 – 3,5 roku). Výuka probíhala, proti původnímu plánu, individuálně. Z důvodů časových potřeb dětí a rodičů.

Výuka lyžování probíhala v areálu lyžařského střediska Zadní Telnice, konkrétně na svazích Kašpárek, Meva.

Svah Kašpárek je svah velmi mírného sklonu. Velmi krátký dojezd do roviny. Je vhodný pro malé děti, výuku lyžování dětí. Uměle zasněžován technickým sněhem. Délka 50 m. Převýšení 20 m. Součástí svahu je vlek s nízkým vedením lana a dětský lyžařský kolotoč.

Svah Meva je svah s velmi mírným sklonem. Dojezd do roviny. Vhodný pro děti, pro výuku lyžování. Uměle zasněžován technickým sněhem. Délka 150 m. Převýšení 40 m. Součástí svahu jsou dva vleky, po obou stranách, typu Poma.

11.1. Model výuky

Manipulace s lyžařskou výzbrojí:

Naučit děti donést lyže do prostoru výuky, samostatně připnout a odepnout lyže.

Nošení lyží

- Na rukou před tělem, v každé ruce jedna lyže

Připínání lyží na rovině

- Lyže jsou vedle sebe, očistit vázání a podrážku od sněhu rukou, botu zasunout rovně do špičky vázání a patu zatlačit dolů

Odepínání lyží

- Odepínání rukou, pokud to půjde odepínání hůlkou, zatlačit na patu vázání, vyndat botu ven z vázání

Nácvik vstávání

- Lyže jsou na nohou, leží rovnoběžně, postaví se na hrany, kolena se přitáhnou k tělu, postavení - vlastní silou v rukou, s pomocí druhé osoby

Cvičení na rovině, chůze:

Seznámit děti s prostředím výuky. Nácvik přesunu po sněhu s lyžemi na nohou. Rozvíjení citu pro rovnováhu, pocitu lyží, sněhu.

Pohyby na místě (možno i jako rozcvičení dětí)

- Dřep a stoj (trpaslík obr) – s lyžemi nebo bez lyží
- Pohyby stranou, vpřed, vzad - dotýkání se lyží vpředu, vzadu, po stranách; náklon vpřed, vzad;
- Nápodoba – dupat jako slon, skákat jako klokan, dělat pohyby jako strom ve větru -s lyžemi nebo bez lyží
- Přeskakování z lyže na lyži
- Zvedání jedné lyže – patka, špička se dotýká sněhu

Pohyby z místa

- Chůze sunem - s holemi, bez holí
- Střídání krátkého a dlouhého kroku
- Střídání rozběhu a skluzu
- Nápodoba – malé kroky jako trpaslík, velké kroky jako obr, rychlé kroky jako srnka, skoky jako klokan, dupat jako slon
- Skluz pomocí odpichu soupaž
- Koloběžka – jízda po jedné lyži jako na koloběžce
- Honička, závod kdo je rychlejší v daných cvičeních
- Překračování stranou podélně položených lyžařských holí

Obraty, výstupy:

Naučit děti vystoupat do svahu a obrátům

Nácvik obrátů na rovině

- Obraty opakovaným přivrátím (špičky lyží k sobě)
- Obraty opakovaným odvrátím (špičky lyží od sebe, patky lyží k sobě)
- Vytvořit co nejhezčí květinu, hvězdičku

Nácvik výstupů

- Chůzí pomocí kratších kroků (na velmi mírném svahu)
- Chůzí šikmo svahem
- Oboustranným odvrátím (lyže jsou v postavení do V)
- Výstup stranou (bokem) – jako po schodech
- Za pomoci, jako na vleku – dítě táhneme za hůlky (dítě je mají mezi nohama, drží je v rukou)

Sjezd po spádnicí:

Naučit děti základní sjezdový postoj na rovině, naučení a rozvíjení přímého sjezdu v základním sjezdovém postoji, rozvoj pocitu skluzu, rovnováhy

Nácvik na rovině

- Nácvik základního sjezdového postoje, podřep a zpět do základního postoje
- Pérování v kolenou s rozdílnou šířkou stopy v základním postoji
- Střídavé naklánění vpřed a vzad, do stran

Přímý sjezd po spádnicí (dojezd do roviny)

- Sjezd za pomoci vyučujícího – vyučující drží lyžařskou hůl, dítě se drží hole – sjezd po spádnicí
- Sjezd po spádnicí v základním sjezdovém postoji

- Pérování v kolenou při sjezdu
- Podřepy a dřepy a zpět do stoje (jako obr a trpaslík)
- Mávání pažemi – máváme pažemi jako ptáci křídly
- Podobné cvičení ale s podřepy „letíme jako ptáci“
- Upažení a úklony střídavě vpravo a vlevo (jako letadlo)
- Naklánění vpřed a vzad, do stran (jako strom ve větru)
- Dotýkání lyží před vázáním a stoj ruce do vzpažení
- Dřep s dotyky rukama sněhu střídavě vpravo a vlevo
- Dítě provádí různé pohyby dle svého uvážení (jako šašek)
- Házení sněhových koulí za jízdy na cíl

Zastavování, brzdění:

Naučit děti zastavit po sjezdu a v případě potřeby. Naučit je korigovat rychlost jízdy.

Nácvik na rovině, místě

- Nácvik pluhového postavení – špičky lyží k sobě, patky od sebe (udělat šipku, stříšku)
- Střídání paralelního a přívratného postavení
- Střídavé úkroky pravou, levou lyží do jednostranného přívratu
- Úzký a široký oboustranný přívrat lyží (malá a velká šipka)
- V oboustranném přívratu střídavé pokládání lyží na hrany a na plochy. Stoj na vnitřních hranách lyží nám umožní pluhové postavení, pokrčení kolen vpřed a mírně dovnitř
- Sunutí sněhu ke straně

Nácvik při sjezdu na mírném svahu

- Jízda s pomocí vyučujícího - vyučující drží lyžařskou hůl, dítě se drží hole, učitel jede pozadu před žákem a drží špičky lyží u sebe – lyže v přívratném, pluhovém postavení

- Jízda v pluhu při pomalé jízdě – klouzavý pluh – lyže jsou na plochách
- Střídání úzkého a širokého pluhového postavení
- Střídání paralelního a přívratného postavení
- Nácvik brzdivého pluhu – zatlačení na lyže, na hrany. Hrany zatlačit do sněhu. Stoj na vnitřních hranách lyží nám umožní pluhové postavení, pokrčení kolen vpřed a mírně dovnitř
- Střídání jízdy v pluhovém postavení a zastavení pluhem (samostatně, na povel, signál)
- Střídání jízdy v paralelním postavení a zastavení pluhem (samostatně, na povel)

Jízda na vleku:

Připravit děti na jízdu na vleku.

Příprava na jízdu na vleku

- Vyučující táhne dítě za ruku
- Vyučující táhne dítě pevně se držící za lyžařskou hůl
- Vyučující táhne dítě za hůl, kterou má dítě mezi nohama, talířek na zadku

Jízda na vleku s nízkým vedením lana (na vlečném laně)

- Hmotnost těla je na obou lyžích, paralelní postavení lyží, bez holí
- Pevně se držet lana
- Dívat se po směru jízdy
- Při vystupování děti pustí lano

Vyučující pomáhá při nástupu, v začátcích také při jízdě, výstupu.

Jízda na vleku s talířovým unášecem

- Při nástupu jsou lyže postavené do stopy, oběma rukama se uchopí kotva (tažná tyč vleku, na které je připevněn unášec) a dá pod zadek. Nesedá se, nechává se táhnout. Bez holí.
- Při jízdě hmotnost těla na obou lyžích, tělo mírně nakloněno vpřed, kotva (tažná tyč vleku, na které je připevněn unášec) se pevně drží oběma rukama.
- Při výstupu se kotva (tyč vleku, na které je připevněn unášec) přitáhne k sobě, vyndá z pod zadku a poté vystoupí se do strany.

Při nastupování v počátcích pomáhá obsluha vleku. Při vystupování v počátku pomáhá vyučující.

Oblouk v pluhu:

Naučit děti zatáčet v pluhovém postavení lyží. Naučit je přenášet hmotnost těla z lyže na lyži.

Na místě

- V pluhovém postavení střídavě v různém rytmu děti tlačí koleno zatížené lyže dovnitř, tak se lyže postaví na hranu.
- V pluhovém postavení přenášení hmotnosti z lyže na lyži – bez vertikálního pohybu, s velkým vertikálním pohybem.

V jízdě

- Z jízdy v klouzavém pluhu tlakem na jednu lyži (pravá, levá) vyjede dítě ze spádnice k vrstevnici, ruce jsou na kolenou: A) zatočení provede dítě na povel učitele – např.: „zatoč ke mně!“, na obě strany; B) zatočení dítě provede na znamení učitele, který ukazuje rukou směr, kam má dítě zatočit - „řídíme křižovatku“; C) zatočení se provede změnou tlaku na lyže (mírný tlak dlouhý oblouk, velký tlak krátký oblouk).

- Jízda v klouzavém pluhu. Střídavě rytmicky zatěžovat jednu a druhou lyži.
- Jízda v klouzavém pluhu s rukama na kolenou. Přenesení hmotnosti z lyže na lyži je posíleno tlakem ruky na zatížené koleno.
- Jízda v klouzavém pluhu v upažení. Přenesení hmotnosti na jednu lyži a položení obou rukou na zatížené koleno. Po vyjetí oblouku zvednutí paží do upažení („Letíme jako letadlo, jako ptáci“).
- Jízda v klouzavém pluhu. Střídání jízdy se vzpaženými rukama a jízdy s položenými rukama na kolena zatížené lyže (jako obr a trpaslík).
- Jízda za učitelem, který jede pozpátku čelem k dítěti a drží špičky lyží dítěte u sebe.
- Učitel drží lyžařskou hůl, dítě se drží hole a spolu zatácejí.
- Učitel jede za dítětem, drží ho za pánev a naznačuje směr a rytmus přenášení hmotnosti.

11.2. Výuka Davida (věk 4,5 let)

Výuka Davida proběhla v pěti 1 - 2 hod. lekcích dle výukového plánu a dle mých a Davidových časových možností. Výuka probíhala v průběhu jednoho týdne. Cíl výuky byl dosažen. David zatáčí v pluhovém postavení. Při výuce nebyl přítomen nikdo z rodičů.

1. den

Předpokládaný cíl výuky: Seznámení s prostředím výuky; nácvik manipulace s lyžařskou výzbrojí; nácvik přesunu na lyžích; chůze s lyžemi; nácvik obrátů na rovině; výstupů; prvotní nácvik přímého sjezdu. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala v prostoru svahu Kašpárek. Při výuce nevznikl žádný výrazný problém. David projevoval o výuku zájem, každé cvičení přijímal

s nadšením. Při výuce byl samostatný. Pouze v případě nácviku vstávání a výstupu jsem mu musel zpočátku pomoci. Ze cvičení projevoval největší zájem o obraty (vytváření kyticky, půlměsíce), koloběžku a soutěže, závody se mnou. Jednalo se například o to, kdo dorazí k určitému cíli první, kdo udělá více dřepů atd. Z důvodu motivace David vítězil. V závěru výuky při nácviku výstupů už David projevoval známky únavy a nesoustředění. Jeho slovy, že už je unavený a bolí ho nohy. Z tohoto důvodu byly provedeny pouze dva nácviky přímého sjezdu. David se těšil na další den výuky. Cíl výuky byl splněn.

2. Den

Předpokládaný cíl výuky: Zopakování cvičení z minulé výuky. Nácvik přímého sjezdu. Nácvik klouzavého pluhu po spádnici; zastavování; brzdění. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala v prostoru svahu Kašpárek. David opět projevoval radost a nadšení z výuky. Sám navrhoval cvičení v rámci rozcvičky a k zopakování předešlé výuky. Nájezd pro nácvik přímého sjezdu se postupně zvyšoval. Při přímém sjezdu se neprojevovaly u Davida žádné problémy. Dokázal po výstupu na místo startu přejít obratem odvratem do přímého sjezdu, přejít do požadovaného postoje a provádět požadované cviky. Dokázal držet lyže v paralelním postavení, udržet rovnováhu, neměl problémy s rychlostí jízdy z vyššího nájezdu. Nácvik pluhového postavení namísto proběhl bez problémů. Při nácviku při jízdě v pluhovém postavení se vyskytly problémy s udržení pluhového postavení. David si najížděl na špičky lyží. Proto jsem zprvu jezdil pozadu čelem k němu a držel špičky lyží ve správné poloze. Po pár jízdách došlo k odstranění problému. Nácvik jízdy probíhal také za pomoci lyžařských holí. Hůl jsem držel před sebou, David se držel hole a spolu jsme sjížděli svah. Při jízdě jsem korigoval postoj Davida a upozorňoval na chyby. Nácvik brzdivého pluhu proběhl bez problémů.

David projevoval nadšení, že už umí zastavit. Na konci výuky vykazoval známky únavy a stěžoval si na bolesti nohou. Předpokládaný cíl byl splněn.

3. Den

Předpokládaný cíl výuky: Procvičování; zdokonalování přímého sjezdu; sjezdu v klouzavém pluhu; zastavování; brzdění. Nácvik jízdy na vleku. Jízda na vleku s nízkým vedením lana. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala na svahu Kašpárek. Procvičování a zdokonalování naučeného proběhlo bez komplikací. Nácvik jízdy na vleku proběhl pomocí lyžařské hole. Davida jsem táhl za hůl, které se David držel oběma rukama. Při samotné jízdě na vleku jsem zprvu asistoval při nástupu, jízdě i výstupu. Po získání pocitu jistoty, odbourání nejistoty zda to zvládne sám, jezdil David na vleku samostatně. Předpokládaný cíl byl splněn.

4. Den

Předpokládaný cíl: Výuka oblouku v pluhovém postavení. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala na svahu Kašpárek. Při výuce se zprvu objevil problém s překřížením špiček lyží. Odstraněno jízdou pozadu čelem k Davidovi a držením lyží ve správné poloze a korigováním postoje. Po několika pokusech došlo k odstranění problému. Další komplikace se během výuky nevyskytly. Nejoblíbenější cvik byl cvik – jako letadlo, volant. Na konci výuky se u Davida projevovala velká únava, sám požádal o předčasný konec. Předpokládaný cíl byl splněn.

5. Den

Předpokládaný cíl: Opakování, zdokonalování oblouku v pluhu. Jízda na talířovém vleku. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala na svahu Meva. Opakování oblouku v pluhu bylo bez komplikací. Při jízdách chtěl David soutěžit v rychlosti a nevěnoval se už řádně výuce. Nácvik jízdy na vleku proběhl pomocí lyžařské hole. Davida jsem táhl za hůl, kterou měl David mezi nohama, talířek na zadku. Při prvních jízdách na vleku byla požádána obsluha vleku o pomoc při nastupování. Při prvních výstupech jsem asistoval. S přibývajícím délkou výuky, z důvodu únavy, David odmítal jezdit samostatně na vleku. Vozil jsem ho sebou na koleně. Předpokládaný cíl byl splněn.

11.3.Výuka Petra 1 (věk 4,5 let)

Výuka Petra probíhala v pěti 1–2 hod. lekcích dle potřeb a časových možností Petra a jeho rodičů. A také mých časových možností. Během výuky byli v areálu přítomní rodiče. Výuka probíhala nepravidelně po dobu 1,5 měsíce. A to zejména z důvodu časových potřeb Petra a jeho rodičů a Petrovi nemoci. Cíl výuky nebyl dosažen. Petr je schopen přímé jízdy po spádnici v pluhovém postavení a zastavit.

1. Den

Předpokládaný cíl výuky: Seznámení s prostředím výuky; nácvik manipulace s lyžařskou výzbrojí; nácvik přesunu na lyžích; chůze s lyžemi; nácvik obrátů na rovině; výstupů; prvotní nácvik přímého sjezdu. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala v prostoru svahu Kašpárek. Zprvu Petr projevoval zájem o výuku. Daná cvičení prováděl bez komplikací. Velmi se mu líbilo cvičení „koloběžka“. Během výuky se muselo několikrát zařadit. Po hodině se začaly objevovat problémy s kázní a soustředěním. Petr nechtěl provádět cvičení, nedával pozor při vysvětlování a předvádění. Dle jeho slov „Si už chce hrát“. Výuka z tohoto důvodu byla ukončena. Během výuky jsem upozornil otce Petra, že lyže používané Petrem nejsou vhodné. Jsou stejně dlouhé jako Petr a jsou klasického typu, nejde o carvingové lyže. Lyže postrádají carvingové krojení, rádius, které usnadňuje pozdější zatáčení na lyžích. Cíl výuky byl splněn částečně. Nedošlo k nácviku přímého sjezdu.

2. Den

Předpokládaný cíl výuky: Zopakování cvičení z minulé výuky. Nácvik přímého sjezdu. Nácvik klouzavého pluhu po spádnicí, zastavování, brzdění. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala na svahu Kašpárek. Zprvu došlo k zopakování cvičení z minulé výuky. Seznámení se s prostředím výuky, nácvik manipulace s lyžařskou výzbrojí, nácvik přesunu na lyžích, chůze s lyžemi, nácvik obrátů na rovině, výstupů. Během opakovacího cvičení nedošlo k žádným komplikacím. Petr byl soustředěný a prováděl daná cvičení bez problémů. Při nácviku přímého sjezdu zprvu nedocházelo ke komplikacím. Petr dokázal udržet lyže v paralelním postavení. Komplikace se objevily až od určitého zvýšení startu jízdy a z toho plynoucí zvýšené rychlosti jízdy. Petr se při větších rychlostech bál a sedal si na zem. Proto jsem použil nácvik s pomocí lyžařské hole. Lyžařskou hůl jsem držel před sebou, Petr se držel hole a spolu jsme nacvičovali přímý sjezd. Nácvik s použitím hole jsme prováděli po dobu, než se Petr přestal bát rychlosti. Další motivací pro překonání strachu byla přítomnost jeho otce v místě dojezdu. S ujištěním Petra, že ho táta

chytne a on nikam nenabourá. Po výstupu na místo startu jsem musel Petrovi pomáhat s postavením do základního postoje a s rozjezdem. Tento problém se postupně sám vytratil s přibývajícím se počtem provedených sjezdů. Procvičování přímého sjezdu probíhalo až do konce výuky. Ke konci lekce projevoval Petr velkou únavu a stěžoval si na bolesti nohou. Cíl výuky byl splněn částečně, nedošlo k nácviku klouzavého pluhu, zastavování a brzdění.

3. Den

Předpokládaný cíl výuky: Procvičování; zdokonalování přímého sjezdu; nácvik sjezdu v klouzavém pluhu; zastavování; brzdění. Nácvik jízdy na vleku. Jízda na vleku nízkým vedením lana. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala také na svahu Kašpárek. Při procvičování přímého sjezdu nedocházelo ze strany Petra k žádným problémům. Nácvik jízdy v pluhovém postavení, problematiku zastavování a brzdění při cvičení na rovině zvládal Petr bez komplikací. Při přesunu na svah a při samotné jízdě, při přechodu z paralelního postavení lyží do pluhového postavení docházelo u Petra k překřížení špiček lyží a pádům. A to i v případech malé rychlosti a nízkého nájezdu. Proto jsem přistoupil ke cvičení, kdy jsem jel pozadu a držel špičky Petrových lyží. Pokud jsem držel špičky lyží, proběhla jízda bez problémů. Při samostatné jízdě se překřížení lyží pokaždé objevilo. Po několika neúspěšných pokusech Petr přestal mít zájem o výuku a vyžadoval po jeho otci návrat domů. Z tohoto důvodu byla výuka ukončena. Křížení lyží jsem přičítal výrazné délce lyží a klasickému tvaru lyží. Výuka trvala jednu hodinu. Otci Petra jsem znovu doporučil pořízení kratších lyží carvingového typu. Délku lyží jsem doporučoval 10 cm pod výšku ramen. Jeho odpověď byla, že se pokusí, ale ať to na těchto lyžích ještě zkusíme. Cíl výuky nebyl splněn. Nedošlo k výuce brzdění a zastavování. Jízdě na vleku.

4. Den

Předpokládaný cíl výuky: Nácvik sjezdu v klouzavém pluhu; zastavování; brzdění. Nácvik jízdy na vleku. Jízda na vleku nízkým vedením lana. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala na svahu Kašpárek. Výuka probíhala podobně jako předchozí den. Petr měl stále nevhodné lyže. Projevovaly se komplikace s překřížením lyží. Tyto komplikace se projevovaly i při nácviku s pomocí lyžařské hole, kdy jsem držel hůl před sebou a Petr se hole držel. S přibývajícími pokusy a dobou výuky se Petr přestal soustředit a vykazoval známky únavy. O lyžařskou hůl se začal opírat celým tělem a přecházel ze základního postoje do záklonu, sedu. Petr přestával mít o lyžování zájem, projevoval znechucení. Výuka byla proto ukončena. Cíl výuky nebyl splněn.

5. Den

Předpokládaný cíl výuky: Nácvik sjezdu v klouzavém pluhu; zastavování; brzdění. Nácvik jízdy na vleku. Jízda na vleku nízkým vedením lana. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala na svahu Kašpárek. Petr se dostavil s novými lyžemi. Lyže byly carvingového typu a byly dlouhé 10 cm pod výšku ramen. Po rozcvičce a procvičení přímého sjezdu se přešlo k opakovanému nácviku klouzavého pluhu. Zprvu se opět objevily komplikace s překřížením lyží. Po několikerém sjezdu čelem k Petrovi a držením špiček lyží a jejich pozvolném pouštění, došlo k výraznému pokroku a Petr začal jezdit v pluhovém postavení. Byl nadšený, že se to podařilo. Nácvik brzdivého pluhu a zastavení pluhem poté proběhl bez problémů. Nácvik jízdy na vleku proběhl pomocí lyžařské hole. Petra jsem táhl za hůl, kterou měl

Petr mezi nohama, talířek na zadku. Při samotné jízdě na vleku jsem zprvu asistoval při nástupu, jízdě i výstupu. Po získání pocitu jistoty, odbourání nejistoty, zda to zvládne sám, jezdil Petr na vleku samostatně. Předpokládaný cíl byl splněn.

Celková výuka Petra nemohla být dokončena a stanovený cíl nemohl být splněn z důvodu zranění Petra nesouvisející s lyžováním. Z tohoto důvodu nebyl stanovený cíl výuky lyžování Petra splněn.

11.4. Výuka Petra 2 (věk 3,5 let)

Výuka probíhala také v prostoru lyžařského areálu Zadní Telnice. Jmenovitě na svahu Kašpárek. Při výuce byli střídavě přítomni rodiče. Výuka probíhala v pěti 1–2 hodinových lekcích. Výuka probíhala nerovnoměrně po dobu jednoho měsíce. Cíl výuky byl splněn, Petr provádí oblouk v pluhovém postavení lyží.

1. Den

Předpokládaný cíl výuky: Seznámení s prostředím výuky; nácvik manipulace s lyžařskou výzbrojí; nácvik přesunu na lyžích; chůze s lyžemi; nácvik obrátů na rovině; výstupů; prvotní nácvik přímého sjezdu. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala na svahu Kašpárek. Petr se na lyžování těšil. Při výuce se neobjevily žádné větší problémy. Petr se snažil vše provádět poctivě. Pouze v počátcích nácviku výstupu jsem musel Petrovi pomáhat. Po získání jistoty Petr výstup stranou zvládal sám. Z cvičení se mu nejvíce líbil nácvik obrátů (vytváření sluníček a kytiček ve sněhu) a cvičení formou nápodoby pohybu různých zvířat (skákat jako klokan, dupat jako slon atd.). O soutěže se mnou neprojevoval zájem. Motivací za správné provedení cviku byla pro Petra odměna v podobě sladkostí.

Po 45 min výuky si Petr stěžoval na zimu, únavu a bolest nohou. Výuka byla proto po 1 hod. ukončena. Během výuky nedošlo k nácviku přímého sjezdu. Cíl výuky byl částečně splněn.

2. Den

Předpokládaný cíl výuky: Zopakování cvičení z minulé výuky. Nácvik přímého sjezdu. Nácvik klouzavého pluhu po spádnici, zastavování, brzdění. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala na svahu Kašpárek. Při procvičování cviků z předešlé výuky nedošlo k žádným problémům. Nechal jsem Petra, ať sám určuje, které cviky na rovině budeme provádět. Při nácviku přímého sjezdu nedocházelo také k žádným komplikacím. Opět jsem musel v počátečních výstupech Petrovi pomáhat, po určité době Petr zvládal výstupy sám. Dále jsem Petrovi zpočátku pomáhal připravit se k jízdě, zaujmout základní postoj a zabránit rozjetí lyží. Při přímém sjezdu neměl Petr potíže udržet lyže v paralelním postavení. Petrovi nevadilo jezdit rychleji z vyšších nájezdů, naopak čím rychleji jel, tím větší radost z lyžování měl. V dolní části svahu, v místě dojezdu zajišťoval jeho otec bezpečné dojetí, zastavení. Nácvik pluhového postavení, brzdění a zastavování namístě proběhl bez problémů. Při nácviku klouzavého pluhu se také vyskytl problém s překříženými špičkami lyží. Tento problém byl odstraněn po opakovaných společných sjezdech, kdy jsem jel pozadu čelem k Petrovi a držel špičky jeho lyží ve správné pozici. Nácvik brzdivého pluhu a zastavení proběhl bez komplikací. V závěru výuky projevoval Petr únavu. Proto jsem zařadil cvičení s pomocí lyžařské hole, kdy jsem měl lyžařskou hůl před sebou a Petr se hole přidržoval. Jako motivace byla pro Petra ta skutečnost, že po úspěšném zvládnutí výuky bude moc navštívit místní restauraci a objednat si polévku a párek. Předpokládaný cíl byl splněn.

3. Den

Předpokládaný cíl výuky: Procvičování, zdokonalování přímého sjezdu; sjezdu v klouzavém pluhu; zastavování; brzdění. Nácvik jízdy na vleku. Jízda na vleku nízkým vedením lana. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala na svahu Kašpárek. Petr se na výuku těšil. Opakovací cvičení bylo bez problémů. Nácvik jízdy na vleku proběhl na rovině a posléze na svahu pomocí lyžařské hole. Hůl jsem táhl za sebou a Petr se hole držel oběma rukama. Při jízdě na provazovém vleku jsem pokaždé asistoval. Petr neměl dostatek fyzických sil zvládnout celou trasu vleku sám. Zpočátku jízdy na vleku jsem ho nechal jet samotného. Poté, co mu začalo lano prokluzovat, jsem mu pomohl vyjet. Cíl výuky byl splněn.

4. Den

Předpokládaný cíl: Výuka oblouku v pluhovém postavení. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala na svahu Kašpárek. Během výuky se opět objevil problém nedostatečným zahraněním, špatným přenesením váhy a s křížícími se špičkami lyží. Tento problém byl odstraněn společnými jízdami pozadu čelem k Petrovi a držením lyží ve správné poloze a korigováním postoje. Další cvičení bylo cvičení s pomocí lyžařské hole. Při společných jízdách jsem opět korigoval postoj Petra a upozorňoval na chyby a radil, jak dosáhnou správného pohybu. Poté následovalo samostatné ježdění Petra. Nejoblíbenější cvik bylo letadlo. Cíl výuky byl splněn.

5. Den

Předpokládaný cíl: Opakování, zdokonalování oblouku v pluhu. Jednotlivá cvičení byla vysvětlena a předvedena (na začátku cvičení, během cvičení).

Výuka probíhala na svahu Kašpárek. Procvičování proběhlo bez problému. Jako u předešlé výuky se zprvu objevoval problém s křížícími špičkami lyží. Po několika společných jízdách za pomoci lyžařské hole a jízdy čelem k Petrovi, došlo k odstranění problému. Petr po zbytek výuky jezdil zcela samostatně, plnil daná cvičení (jízda jako letadlo, ptáci atd.) bez další pomoci. Z důvodu opakujících se komplikací při jízdě na vleku s nízkým vedením lana, kdy jsem Petrovi při nástupu, výstupu a jízdě občas asistoval, jsem se rozhodl nepřecházet na talířový vlek typu Poma. Předpokládaný cíl výuky byl splněn.

12. Diskuze

Výsledky hypotéz

Hypotéza č. 1 – Předpokládám, že veškerá lyžařská střediska v regionu jsou vhodná pro sjezdové lyžování dětí a výuku sjezdového lyžování dětí

Vlastním lyžováním v uvedených areálech a pozorováním bylo zjištěno, že se v daných areálech nacházejí terény, sjezdové tratě, vleky vhodné pro sjezdové lyžování dětí. Dále bylo zjištěno, že se v každém z navštívených lyžařských areálů nachází alespoň jedna lyžařská škola, která využívá vleky a sjezdové tratě náležející areálu. Z toho vyplývá, že se uvedená hypotéza potvrdila.

Hypotéza č. 2 – Předpokládám, že lyžařské školy používají při výuce metodiku České školy lyžování, ČSL nebo APUL a z tohoto důvodu bude výuka dětí v lyžařských školách obdobného charakteru.

Pozorováním výuky v jednotlivých lyžařských školách a rozhovorem se zástupci lyžařských škol bylo zjištěno, že ač je metodika České školy lyžování, ČSL, APUL při výuce velice podobná, samotná výuka se v jednotlivých lyžařských školách liší. A to: 1) Systémem výuky. Kdy některé školy poskytují výuku pouze ten daný den, kdy se k výuce zájemce dostaví – tzv. výuka pro příchozí. Jiné školy poskytují výuku lyžování formou kurzů lyžování. Délka těchto kurzů je rozdílná, rozdílný je i hodinový rozvrh jednotlivých lekcí. 2) Vlastní formou výuky. Kde byl mezi školami největší rozdíl. Lišil se průběh lekce, kdy v jedné škole věnovali jednotlivým cvičením a vysvětlení jednotlivých cvičení dostatek času, v jiné škole se naopak cvičitelé snažili v co nejkratší době naučit děti co nejvíce.

Nejvíce podobnou výuku lyžování mají lyžařské školy SNOW Teplice a Krupka. Během rozhovoru se zástupci škol bylo zjištěno, že tyto školy spolupracují ve výchově instruktorů. Výuku poskytují především formou kurzů a věnují ji nejvíce času z pozorovaných škol. Lyžařská škola Skischool – Mikulov provádí výuku také formou kurzů. Avšak rozdílnou formou pro děti předškolního

věku (kurz Explorer) a děti mladšího školního věku (kurz Discovery). Kurzy se liší počtem lekcí a jejich hodinovou dotací. Výuka v lyžařské škole probíhá tzv. formou výuky pro příchozí. Z pozorování bylo zřejmé, že se instruktoři snažili za co nejkratší dobu naučit děti co nejvíce. Jednotlivým cvičením a jejich vysvětlení nevěnovali dostatek času.

Z pozorování vyplynuly také rozdíly v organizaci výuky. V jedněch školách byly družstva rozmístněna tak, aby měla dostatečný prostor pro výuku (SNOW, Krupka, Mikulov). Jinde výuka probíhala zhuštěna na jeden malý svah a družstva si navzájem překážela (Telnice). Z uvedeného plyne, že hypotéza nebyla potvrzena.

Hypotéza č. 3 – Předpokládám, že lyžařské školy v regionu používají při výuce dětské lyžařské hřiště.

Pozorováním bylo zjištěno, že všechny lyžařské školy v regionu používají při výuce nějakou formu dětského lyžařského hřiště. Jednalo se o privátní dětské hřiště (Skischool Mikulov), nebo o hřiště náležící k danému lyžařskému areálu, které se v době výuky lyžařské školy uzavíralo pro lyžující veřejnost (Krupka, Telnice) a lyžařské školy si ho dodatečně vybavily svými pomůckami. Nebo svah určený pro výuku dětí běžně přístupný veřejnosti, který si škola po dobu výuky přeměnila v lyžařské hřiště vlastními pomůckami (SNOW Teplice). Tato hypotéza byla potvrzena.

Hypotéza č. 4 – Předpokládám, že lyžařské školy v regionu preferují při výuce dětí dané kategorie skupinovou výuku před individuální výukou.

Při rozhovorech se zástupci lyžařských škol vyplynulo, že ve všech lyžařských školách preferují skupinovou výuku dětí, v družstvech. A to proto, že se děti cítí ve společnosti vrstevníků lépe než samy ve společnosti dospělého instruktora. Ze školky a školy jsou děti zvyklé na podobný kolektiv. Dále pro možnost pořádat soutěže, hry mezi dětmi. Při skupinové výuce dětí je větší zábava jak pro děti tak pro vyučující. Na druhou stranu v případě školy

Skischool Mikulov uvedli, že i když preferují skupinovou výuku dětí z výše uvedených důvodů, tak z ryze ekonomických, finančních důvodů je pro ně výhodnější výuka individuální. Tato hypotéza byla potvrzena.

Hypotéza č. 5 – Předpokládám, že největší množství vyučujících v lyžařských školách má kvalifikaci instruktor lyžování respektive ekvivalent APUL - absolvent kurzu skupiny C.

Při rozhovorech s jednotlivými zástupci škol byl zjištěn počet a kvalifikace instruktorů daných lyžařských škol. V součtu všech vyučujících uvedených lyžařských škol byla hypotéza potvrzena. Celkový počet instruktorů lyžování, APUL C je 49, cvičitelů lyžování, APUL B je 28, učitelů lyžování, APUL A je 3. Hypotéza byla potvrzena.

Hypotéza č. 6 – Předpokládám, že lyžařské školy v daném regionu při výuce sjezdového lyžování nepoužívají běžecské lyže.

Rozhovorem a pozorováním bylo zjištěno, že uvedené lyžařské školy nepoužívají v rámci výuky sjezdového lyžování běžecské lyže. Všichni zástupci lyžařských škol se shodli na tom, že zařazení běžecských lyží do výuky sjezdového lyžování je přínosné. Z důvodu např. nácviku stability, přenášení váhy atd., a to především u starších dětí. Nezařazují ho z časových důvodů, prodlužuje dobu výuky. A z důvodu finančních, rodiče dětí by museli dětem pořídit, vypůjčit běžecské lyže a příslušnou výbavu a to by zvýšilo náklady na výuku sjezdového lyžování. Tato hypotéza byla potvrzena.

Hypotéza č. 7 – Předpokládám, že děti, u kterých budu aplikovat sestavený model výuky sjezdového lyžování, dosáhnou stanoveného cíle – oblouk v pluhu.

Tato hypotéza nebyla potvrzena. Dvě z dětí, které absolvovaly výuku (David, Petr 2), stanoveného cíle dosáhly. Sjíždějí svah pomocí oblouků v pluhovém postavení lyží. Jedno dítě (Petr 1) dokáže sjet svah v pluhovém postavení přímo po spádnicí a při jízdě brzdit pomocí pluhu a zastavit pomocí pluhu.

Předpokládám, že kdyby nedošlo ke zranění Petra, tak by stanovený cíl byl splněn.

13. Závěr

Cílem této práce bylo zjistit možnosti sjezdového lyžování v regionu Ústí nad Labem a Teplice. Především pak vhodnost lyžařských areálů pro lyžování dětí a pro jejich výuku lyžování. Dále pak porovnat lyžařské školy v regionu, způsob jejich výuky. Jako poslední cíl, který byl stanoven, bylo sestavení modelu lyžařského výcviku dětí. A tento model poté aplikovat při samotné praktické výuce dětí a zjistit funkčnost daného modelu výuky lyžování.

Průzkumem lyžařských areálů v regionu bylo zjištěno, že u všech uvedených lyžařských areálů najdeme drobné vady, problémy související s lyžováním dětí a výukou lyžování dětí. Jedná se např. o to, že v některých střediscích jsou jednotlivé svahy vhodné pro lyžování dětí a výuku lyžování od sebe dosti vzdálené. Jedinou možností, jak se z jednoho svahu umístěného v dolní části areálu dopravit na svah umístěný v horní části, je použití vleku, který je zcela nevhodný pro malé děti, nebo se přesunout na daný svah pomocí automobilu. Celkově však lze uvedená střediska doporučit pro lyžování dětí, rodin s dětmi i k výuce lyžování dětí. Důkazem tohoto tvrzení je to, že se v každém uvedeném areálu nachází alespoň jedna lyžařská škola.

Průzkumem lyžařských škol formou pozorování a rozhovoru se zástupci jednotlivých lyžařských škol byl zjištěn rozdíl v systémech, koncepci organizování výuky, přístupu jednotlivých vyučujících k výuce a náhledu majitelů, vedoucích škol na výuku lyžování z hlediska ekonomiky a byznysu.

Všechny školy poskytují skupinovou i individuální výuku. Rozdíl spočívá v koncepcích skupinové výuky. Některé školy pořádají výuku pro tzv. příchozí. Zájemce o výuku se dostaví v pro něj vhodném termínu, v době lyžařské výuky a je mu poskytnuta výuka. Jiné školy pořádají lyžařské kurzy. Vyhlásí termíny konání lyžařských kurzů a zájemce se tak může s dostatečným předstihem do výuky přihlásit. Rozdíly se objevují také v počtu dětí v jednotlivých družstvech, v počtu vyučujících na jedno družstvo dětí. V případech kdy se výuka provádí formou lyžařských kurzů, jsou rozdílně dlouhé doby trvání jednotlivých kurzů.

Rozdíly jsou v hodinových dotacích jednotlivých lekcí výuky lyžování. Velký rozdíl byl zjištěn v přístupu vyučujících k výuce. Kde v jedné škole věnovali vyučující jednotlivým cvičením a vysvětlení jednotlivých cvičení dostatek času, naopak ve druhé škole výuka probíhala velmi rychle a doba procvičování a výkladu byla velmi krátká. Vše směřovalo za co nejkratší dobu naučit děti co nejvíce.

V materiálovém vybavení jsou si jednotlivé školy podobné. Ani jedna škola nepoužívala při výuce stálé výukové pomůcky jako např. příčné vlny, varhany, šlapačky atd. Zřejmě je to z důvodu, že školy až na jednu nevlastní dětské lyžařské hřiště a výuka se provádí na svazích náležejících lyžařským areálům. A tak veškerá údržba svahů, vleků apod. je v kompetenci lyžařských areálů.

Rozdíl je v minimálním věku pro nástup do lyžařské školy. Některé školy nabírají žáky od 3 let, jiné od 5 let věku.

Jako nejvhodnější lyžařské školy pro výuku dětí, spatřuji lyžařskou školu SNOW Teplice a lyžařskou školu Krupka. V těchto školách výuka probíhala velmi podobně. Rozhovorem bylo zjištěno, že obě školy spolupracují. Vyučující věnovali výuce dostatek času. Bylo na nich patrné, že je výuka baví. Při rozhovorech zástupci obou škol uvedli, že spíše než o vydělávání peněz je výuka lyžování dětí pro členy lyžařských škol zábavou, posláním. Pouze tyto dvě školy pořádají na závěr lyžařského kurzu pro děti a jejich rodiče lyžařský karneval.

Lyžařská škola Skischool Mikulov je z mého pohledu primárně postavena jako důležitý zdroj příjmu. To také vyplynulo z rozhovoru se zástupcem lyžařské školy. Kde se zprvu zdůrazňovala preference skupinové výuky, ale v pokračujícím rozhovoru se vyzdvihla individuální výuka z důvodu vyšší ziskovosti pro školu i samotné instruktory (formou tzv. spropitného). Z vlastního pozorování výuky jsem nabil podobného přesvědčení, neboť při skupinové výuce dětí nevěnovali instruktoři výuce takovou pečlivost a nasazení jako u později pozorované individuální výuky dětí, které předtím absolvovaly

skupinovou výuku. Velkou výhodou této školy spatřuji ve vlastnictví vlastního dětského lyžařského hřiště. Při rozhovoru byla pozorována jistá nevraživost k lyžařské škole SNOW Teplice jako konkurentovi v oboru v lyžařském areálu Sport Centrum Bouřnák.

Lyžařská škola SKI klub Telnice se odlišuje od ostatních lyžařských škol absencí kurzů lyžování. Výuka je koncipována jako výuka pro tzv. příchozí. Děti a rodiče se dostaví v termínu, který je pro ně vhodný a je jim přidělen v ten den sloužící instruktor. Počet dětí ve skupině, v družstvu se tak odvíjí od množství dětí, které se ten den dostavily na výuku. Znamená to také, že další možnou, pokračující výuku, v jiný den, provádí jiný instruktor, který má právě v ten den službu. Tento systém je vhodnější pro individuální výuku. Rozhovor se zástupcem školy byl velmi stručný s odkazy na internetové stránky školy.

Stanovím-li pořadí vhodnosti lyžařských škol, bude pořadí následující:

1-2. Lyžařská škola SNOW Teplice – velká lyžařská škola, se silným zázemím a zkušenými majiteli (členové republikového lektorského zboru Svazu lyžařů české republiky).

1-2. Lyžařská škola Krupka – menší lyžařská škola, s dlouholetou tradicí. Zkušenými a zapálenými vyučujícími. Jako v jediné škole byl počet cvičitelů vyšší než počet instruktorů. Tato škola se specializuje pouze na výuku dětí.

3. Lyžařská škola Skischool Mikulov – lyžařská škola s dobrým zázemím, ale s méně nadšenými instruktory lyžování.

4. Lyžařská škola Ski klub Telnice – lyžařská škola, která má dle mého názoru nejméně vhodný systémem skupinové výuky.

Vlastním sestavením výukového plánu a samotnou praktickou výukou dětí jsem zjistil, že výuka lyžování dětí předškolního věku není, jak by se mohlo na první pohled zdát, jednoduchá. Děti měly neustále tendenci si hrát. Velkou prací dalo, udržet je soustředěné. Neustále je motivovat dle jejich zájmů a potřeb.

Jedno dítě bylo soutěživé, proto jsme neustále soutěžili. Z důvodu motivace častěji vítězilo dítě. Další děti byly motivovány sladkostmi po správném provedení cvičení, nebo příslibem návštěvy restaurace v případě zdárného výcviku. Velmi složité bylo takto malým dětem vysvětlit, co od nich požaduji, co mají dělat. Vhodnější byla ukázka, názorné předvedení. Z vlastní zkušenosti tak mohu konstatovat, že pokud to finanční stránka dovolí, je pro rodiče vhodnější svěřit výuku lyžování dětí prověřeným lyžařským školám s dobrými referencemi. Výuku budou provádět profesionálně vyškolení pracovníci obeznámení s metodickými postupy, zásadami a metodami výuky lyžování. Dále bych chtěl uvést, že dle mého není počet tří dětí dostatečný pro ověření, zda je model výuky funkční či nikoliv. Velký vliv na výuku mohla mít skutečnost, že mě děti už dříve znaly, výuku to zjednodušilo. Komunikace s nimi tak byla jednodušší a jejich reakce na mě a mé požadavky byly jiné, než kdyby se jednalo o děti mě neznámé.

14. Seznam literatury

1. Treml, J.; *Lyžování dětí*, Praha, Grada, 2004
2. Kolektiv autorů; *Základy lyžování*, Liberec, Technická univerzita v Liberci, 2003
3. Vodičková, Čuříková, Dygrín, Suchomel, Bittner, Antoš; *Základy alpského a běžeckého lyžování*, Liberec, Technická univerzita v Liberci, 2010
4. Vodičková, S., Příbramský, M.; *Česká škola lyžování. Sjíždění a zatáčení na lyžích dětí a mládeže*, Liberec, Technická univerzita v Liberci, 2005
5. Brtník, J., Neuman, J; *Zimní hry na sněhu i bez něj*, Praha, Portál, 1999
6. Kemmler, J.; *Lyžování. Základy výcviku*, Bratislava, Slovo, 1996
7. Gnadt T. a kol.; *Kapitoly z lyžování*, Praha, Karolinum, 2001
8. Štancl, P., Strobl, K.; *Lyžování s úsměvem*, Olomouc, Nakladatelství Olomouc, 2004
9. Kutáč, P., Navrátilková, T.; *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*, Olomouc, Harex, 2002
10. Příbramský, M. a kol.; *Sjíždění a zatáčení na lyžích*, Ostrava, Olimpiapress, 1990
11. Vodičková, S.; *Základy lyžování dětí*, Liberec, Technická univerzita v Liberci, 2004
12. Nosek, M., Valter, L., Louka, O; *Instruktor školního lyžování*, Ústí nad Labem, UJEP, 2005
13. Vilím, M.; *Kapitoly ze sjezdového lyžování*, Brno, Masarykova univerzita, 2000
14. Příbramský, M.; *Lyžování*, Praha, Grada, 1999
15. Strobl, K., Bedřich, L.; *Učíme lyžovat*, Olomouc, Univerzita Palackého, 2000
16. Soukup, J.; *Lyžování. Vybrané kapitoly z pedagogiky sjíždění*, Praha, Karolinum, 1991
17. Říčan, D.; *Cesta životem*, Praha, Portál, 2004
18. Wágnerová, M.; *Vývojová psychologie*, Praha, Portál, 2000
19. Paulík, K.; *Základy psychologie osobností*, Ostrava, Pedagogická fakulta Ostravské univerzity, 2006

20. Autorský kolektiv; *Lyžování pro cvičitele III. a II. třídy*, Praha, Olympia, 1985
21. Čepelák, V.; *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy III. Lyžování dětí předškolního věku a žáků základní školy*, Praha, Statní pedagogické nakladatelství, 1981
22. Příbramský, M., Jelen, K., Maršík, J.; *Sjezdové lyžování*, Praha, Statní pedagogické nakladatelství, 1984
23. Trpišovská, D.; *Vývojová psychologie pro studenty učitelství*, Ústí nad Labem, UJEP, 1998
24. Hendl, J.; *Kvalitativní výzkum*, Praha, Portál, 2005
25. Hartl, P., Hartlová, H.; *Psychologický slovník*, Praha, Portál, 2000
26. Dlouhá, S., Skočdoplová, S. a lektorský sbor APUL; *Lyžujeme s APU. Modrá liga. Metodika výuky lyžování dětí*, Špindlerův mlýn, Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol o. s., 2010
27. Drahoňovský, R., Novák, O. a metodická komise APUL; *Lyžování. Metodika výuky sjezdového lyžování*, Špindlerův mlýn, Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol o. s., 2011
28. Hurychová, A., Vilímová, V.; *Didaktika tělesné výchovy*, Brno, Masarykova univerzita, 1997

Internetové zdroje:

www.ls-snow.cz

www.skimikulov.cz

www.scbournak.cz

www.ski-telnice

www.skikomarovizka.cz

http://pf.ujep.cz/nosek/nosek_web/slovník.html

15. Přílohy

- 1) Příloha 1 – Dotazník zástupcům lyžařských škol
- 2) Příloha 2 – Obrázky lyžařských středisek
Obrázky lyžařských škol
Obrázky výuky lyžování
- 3) Příloha 3 – Počet vyučujících a jejich kvalifikace v jednotlivých lyžařských školách

Příloha 1

Dotazník

Otázky použité v rozhovoru:

1. Podle jaké metodiky probíhá výuka lyžování dětí?
2. Používáte běžecské lyže při výuce sjezdového lyžování?
3. Kolik vyučujících zaměstnává lyžařská škola a jaká je jejich kvalifikace?
4. Od jakého minimálního věku se v dané lyžařské škole učí děti lyžovat?
5. Umožňuje lyžařská škola možnost získat kvalifikaci instruktora lyžování?
6. Poskytuje lyžařská škola individuální výuku lyžování? Jaká výuka se preferuje ve vaší lyžařské škole - individuální či skupinová?
7. Je možno navazovat kontinuálně ve výuce na uskutečněnou výuku následující sezonu?
8. Kolik žáků se průměrně zúčastní výuky lyžování v sezoně?
9. Je lyžařská škola členem některého sdružení či asociace lyžařských škol? Pokud ano tak kterého?
10. Má škola vyučující, kteří se věnují výhradně výuce lyžování dětí?
11. Jaký je běžný cíl výuky lyžování u začátečníků?

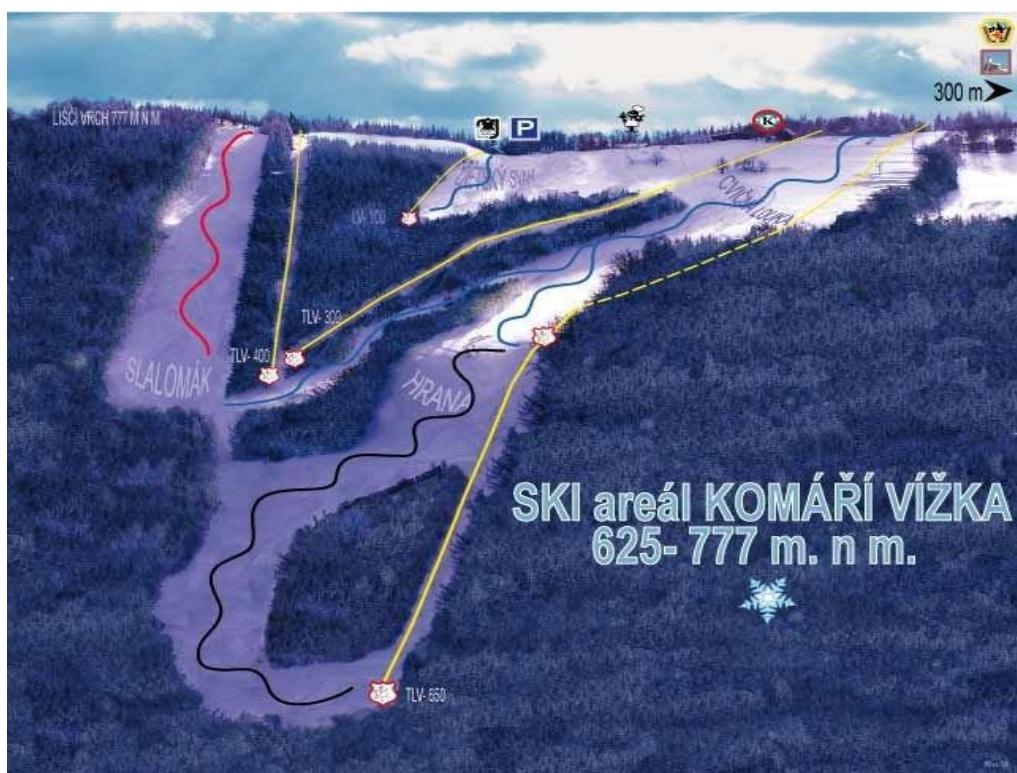
Příloha 2



Obr.1 - Lyžařské středisko Zadní Telnice



Obr. 2 – Lyžařské středisko Sport Centrum Bouřňák



Obr. 3 -Lyžařské středisko Ski areál Komáří Vížka

Lyžařská škola SNOW Teplice



Obr. 4 -Stoupací koberec



Obr. 5 - Nácvik jízdy po spádnici



Obr. 6 - Návčik jízdy v pluhovém postavení v trase tvořené kužely a slalomovými tyčemi



Obr. 7 - Figurky



Obr. 8 - Návuk jízdy v pluhovém postavení na svahu s prudším sklonem

Skischool Mikulov



Obr. 9 - Návuk na svahu s vlekem s nízkým vedením lana



Obr. 10 - Návčik na svahu s vlekem s nízkým vedením lana

Ski klub Telnice



Obr. 11 – Lyžařský kolotoč



Obr. 12 - Nácvik zatáčení v pluhovém postavení jízdou mezi kužely a nácvik jízdy na vleku s nízkým vedením lana

Lyžařská škola krupka



Obr. 13 - Nácvik jízdy v pluhu pomocí slalomové tyče



Obr. 14 -Dětské lyžařské hřiště



Obr. 15 -Dětské lyžařské hřiště

Výuka lyžování – Petr 2



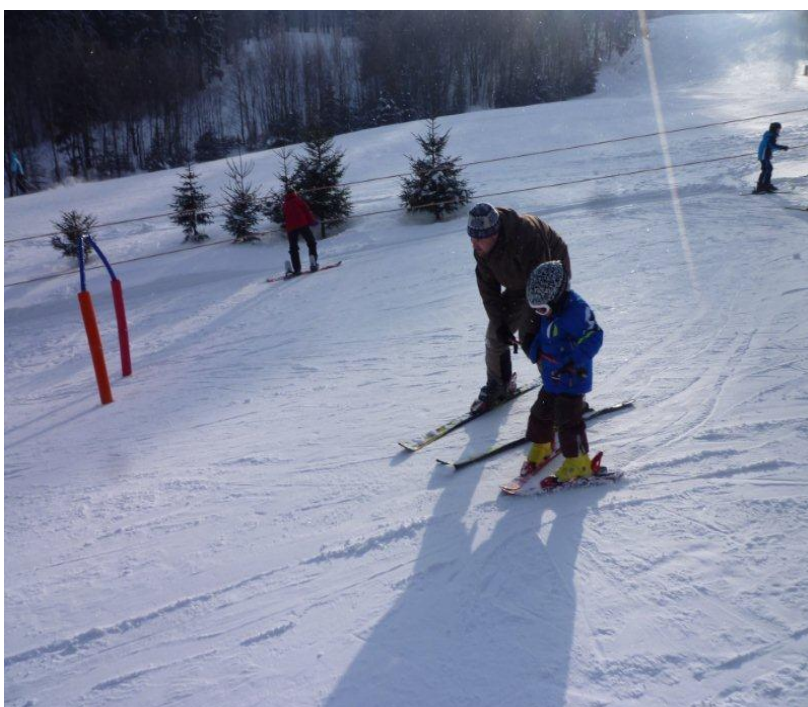
Obr. 16 - Cvičení na rovině – chůze sunem.



Obr. 17 - Návčik jízdy na vleku s nízkým vedením lana.



Obr. 18 - NÁCVIK oblouku v pluhovém postavení lyží pomocí lyžařské hole



Obr. 19 - NÁCVIK oblouku v pluhovém postavení lyží pomocí lyžařské hole



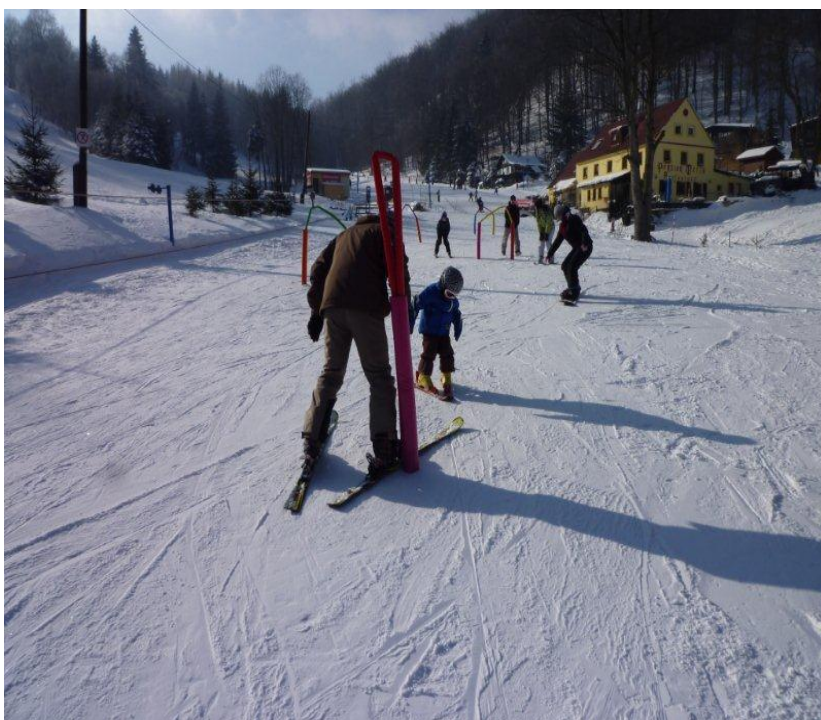
Obr. 20 - NÁCVIK oblouku v pluhovém postavení lyží pomocí lyžařské hole



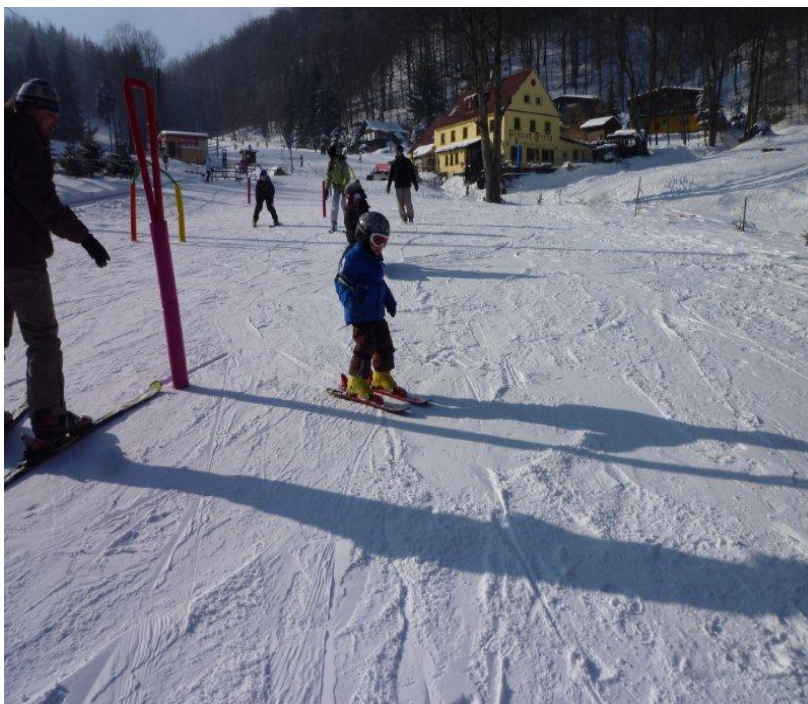
Obr. 21 - NÁCVIK oblouku v pluhovém postavení lyží pomocí lyžařské hole



Obr. 22 -Nácvik zatáčení v pluhovém postavení lyží - nácvik na rovině



Obr. 23 - Nácvik zatáčení v pluhovém postavení lyží - nácvik při sjezdu



Obr. 24 - Nácvič zatáčení v pluhovém postavení lyží - nácvič při sjezdu



Obr. 25 - Nácvič zatáčení v pluhovém postavení lyží - nácvič při sjezdu

Příloha 3

Počet vyučujících a jejich kvalifikace v jednotlivých lyžařských školách:

Lyžařská škola SNOW Teplice: instruktor – 20 členů, cvičitel – 15 členů, učitel – 3 členů z celkového počtu 50 vyučujících. Ostatní členové lyžařské školy mají interní označení jako instruktor praktikant.

Lyžařská škola Ski klub Telnice: instruktor – 13 členů, cvičitel – 11 členů školy z celkového počtu 26 vyučujících. 2 vyučující jsou vedeni jako pomocníci při výuce.

Lyžařská škola Krupka: instruktor – 6 členů, cvičitel – 12 členů školy z celkového počtu 18 vyučujících.

Lyžařská škola Skischool Mikulov: instruktor, apul C – 10 členů z počtu 10 vyučujících.